MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

Un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo

DIEGO VEGA

Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo

1

Diego Vega Published by Diego Vega, 2025.

While every precaution has been taken in the preparation of this book, the publisher assumes no responsibility for errors or omissions, or for damages resulting from the use of the information contained herein.

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO: UN VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO, NEURODIVERGENCIAS Y ACTIVISMO

First edition. April 1, 2025.

Copyright © 2025 Diego Vega.

ISBN: 979-8230263913

Written by Diego Vega.

En particular, quiero dedicarlo a Lalo, Loki y Percy.

A mis tres cómplices en el arte de reinventar la normalidad:

A Percy, mi border collie de 8 años, filósofo de mirada telescópica y cerebro que descifra patrones como si fueran constelaciones. Tú, que nunca te interesaste por juguetes pero convertiste cada sesión con la adiestradora en un ballet de inteligencia pura, fuiste nuestro puente en el laberinto del diagnóstico neurodivergente. Mientras los cuestionarios médicos medían mi forma de pensar, tus rutinas perfectas eran un espejo tranquilizador: "Ser diferente es solo tener otro ritmo para ordenar el mundo". Fuiste el terapeuta de cuatro patas que nos enseñó que las conexiones profundas no necesitan palabras, solo sincronía.

A Lalo, mi caniche alba de 6 años, que llegó cuando el duelo por mi tío había convertido mi corazón en un páramo. Tú, especialista en lamer heridas invisibles y convertir informes médicos en almohadas para dormir la siesta, fuiste nuestro ancla durante la vigilancia del cáncer. Mientras mi compañero de camino y yo descifrábamos términos médicos en voz baja, tú trazabas círculos perfectos sobre el sofá —tus patas como agujas de brújula señalando "aquí, ahora, esto es lo que importa". Tu pelaje dorado tejía redes de luz sobre nuestros miedos.

A Loki, el huracán de casi 2 años que persigue moscas con la gravedad de un cazador mitológico. Tú, cuyo único modo de existir es a todo volumen —pelotas mordisqueadas hasta el desastre, corridas incansables en el parque—, destrabaste la tensión de los días de escáneres y consultas. Mientras Percy y yo analizábamos cada detalle con meticulosidad de relojeros, tú nos recordabas con tus carreras en espiral que la vida también se mide en carcajadas atrapadas entre los dientes. Tu guerra particular contra insectos invisibles fue nuestro recordatorio diario: "La alegría es un acto de resistencia".

Juntos, los cinco —dos humanos navegando entre diagnósticos entrelazados, tres perros tejiendo redes de pelaje— convertimos la incertidumbre en territorio familiar. En las noches de revisar informes bajo la lámpara, sus rituales eran nuestra brújula: Percy vigilando la pradera con precisión militar, Lalo haciendo guardia en forma de nube mullida sobre mis pies, Loki desafiando leyes físicas por alcanzar una mosca fantasma. Aprendimos que la neurodivergencia se abraza mejor con una nariz fría apoyada en la palma de la mano, y que el miedo al cáncer se domestica con paseos donde se cuentan árboles en voz alta.

Este libro es nuestro mapa conjunto. Porque mientras la ciencia nombraba síndromes y riesgos, ustedes nombran la vida en nuestro idioma primal: Percy con su obsesión por observar por horas el mismo punto, Lalo con su reloj interno para las siestas terapéuticas, Loki con su fe inquebrantable en que cada esquina esconde una aventura. Gracias por enseñarnos que las etiquetas se caen como collares viejos cuando el amor construye su propio lenguaje.

A mis tres maestros de patas peludas:

Por cada diagnóstico convertido en caricia,

cada resultado médico esperado entre juegos,

y por esta manada imperfecta donde ser "distinto",

es sinónimo de ser amado sin condiciones.

“Recibir diagnóstico tras diagnóstico fue como avanzar en un videojuego donde cada nivel trae un nuevo desafío. Justo cuando creía que había superado uno, aparecía otro más complejo, con reglas que no entendía del todo y obstáculos invisibles. Algo similar ocurre en las interacciones sociales: cuando creo que logré descifrar cómo funciona una dinámica, las reglas cambian, el contexto se transforma o descubro que lo que me funcionó antes ya no es válido. Es un juego sin instrucciones claras, donde todos parecen conocer atajos y estrategias que a mí nadie me explicó. Y aunque avanzó, la sensación de estar siempre en modo ‘supervivencia’ nunca desaparece.”

Índice

Prólogo

- Introducción a la neurodivergencia y mi historia
- El propósito de este libro

Capítulo 1: El comienzo del viaje

- Primeros recuerdos y la infancia neurodivergente
- Desafíos médicos y diagnósticos tempranos

Capítulo 2: El descubrimiento de mi identidad

- La desconexión social y los retos sensoriales
- Mi relación con la lectura y la escritura

Capítulo 3: La búsqueda de respuestas y la salud mental

- Cuestionamientos personales
- El impacto de los diagnósticos tardíos

Capítulo 4: Detección temprana: entre la corrección y la comprensión

- Reflexión sobre el impacto de una detección temprana adecuada
- Mensaje a las familias y la sociedad

Capítulo 5: Activismo y propósito: mi lucha por la diversidad y los derechos humanos

- Experiencias de exclusión
- Mi activismo en la Intendencia de Montevideo

Capítulo 6: Desmitificando el autismo y las neurodivergencias

- Explicación del concepto de neurodiversidad
- Diferencias entre meltdown, shutdown y burnout autista

Capítulo 7: Desmitificando mitos y desinformación

- Estereotipos comunes
- Impacto de la desinformación en la sociedad

Capítulo 8: Aceptando mi identidad: resiliencia y activismo

- La lucha interna con la autoaceptación
- Encontrar un propósito en el activismo

Capítulo 9: La supremacía aspie: un enfoque crítico desde la perspectiva pedagógica

- Análisis de la jerarquización dentro de la comunidad autista

Capítulo 10: Activismo por la inclusión neurodivergente en Uruguay

- Movimientos y colectivos que promueven la inclusión

Capítulo 11: Discapacidad invisible: accesibilidad como acto revolucionario

- La inclusión educativa y laboral como derecho fundamental

Capítulo 12: Accesibilidad e inclusión

- Diseño universal para el aprendizaje
- Accesibilidad en el ámbito laboral
- PICTO-PLAZAS: Un Modelo de Accesibilidad en Espacios Públicos

Capítulo 13: Neurodiversidad en el siglo XXI: experiencias y políticas públicas

- Barreras estructurales en la educación y el empleo

Capítulo 14: La salud mental

- El impacto del estrés y la ansiedad en personas neurodivergentes

Capítulo 15: Cortisol, estrés y violencia temprana

- Relación entre neurodivergencia y experiencias de violencia

Capítulo 16: Cuando la noche nunca se apaga

- Problemas del sueño en personas neurodivergentes

Capítulo 17: Desafíos en la vida cotidiana

- Navegar el mundo con una mente neurodivergente

Capítulo 18: La Diversidad de la Mente Humana – Más Infinita que el Universo

- Interseccionalidad, diversidad humana

Capítulo 19: La importancia del autodiagnóstico y los desafíos del acceso a profesionales especializados

- Las dificultades en el acceso a diagnósticos y tratamientos

Capítulo 20: La tríada de la resiliencia: comunidad, sueños y autocuidado

- La importancia del apoyo social y la autocompasión

Conclusión

- Reflexión sobre la sociedad y la inclusión

Glosario

- Definiciones clave sobre neurodiversidad y derechos humanos

Bibliografía

- Referencias a estudios, libros y marcos legales relevantes

Prólogo

Este libro nace de una paradoja esencial: la experiencia más íntima puede ser, al mismo tiempo, un reflejo de estructuras sociales que nos atraviesan a todos. En sus páginas, conviven dos voces: una personal, que narra el viaje de descubrirse neurodivergente en un mundo que no está preparado para ello, y otra colectiva, que exige cambios concretos en leyes, políticas y mentalidades. No son relatos paralelos, sino hilos de un mismo tejido. El término Neurodivergente describe a personas cuyo funcionamiento cerebral difiere de lo considerado "típico", incluyendo condiciones como el autismo, condición neurológica que caracterizan por deficiencias persistentes en la comunicación social y en la interacción social en diversos contextos, unidas a patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades, TDAH (Trastorno de Deficit Atencional e Hiperactividad) condición neurológica que se caracteriza por inatención (fallos en la regulación de la atención, distracción moderada a grave, períodos de atención breve o excesiva), hiperactividad (inquietud principalmente mental, no en todos los subtipos) y comportamiento impulsivo (inestabilidad emocional y conductas impulsivas, incluyendo la inquietud motora) que produce problemas en múltiples áreas de funcionamiento, dificultando el desarrollo social, emocional y cognitivo de la persona, dislexia, es un trastorno del aprendizaje que consiste en la dificultad en la lectura debido a inconvenientes para identificar los sonidos del habla y aprender a relacionarlos con las letras y las palabras (decodificación), entre otras, y se enfoca en la diversidad neurológica, no en la discapacidad.

Cuando comencé a escribir, entendí que mi historia —los diagnósticos tardíos, las crisis sensoriales, la lucha por ser visto más allá de estereotipos— no era solo mía. Cada episodio de *meltdown* en la soledad de un baño, (se le llama así a una crisis en la que la persona pierde el control debido a una sobrecarga sensorial o emocional), cada mirada incómoda ante una torpeza social, cada barrera laboral, eran síntomas de un sistema que invisibiliza a quienes procesamos el mundo de manera diferente. Pero ¿cómo transformar el dolor individual en un llamado a la acción colectiva?

Este texto es un puente. En los primeros capítulos, caminarás junto a mí por los pasillos de hospitales, las aulas donde no encajaba, los trabajos donde aprendí a enmascararme (ocultamiento de rasgos que son marcados como “erróneos” para la sociedad). Son relatos crudos, a veces incómodos, porque la neurodivergencia no se reduce a «superpoderes»: es también fatiga, incomprensión y duelos por una vida que pudo ser distinta. La neurodivergencia, es un término que se refiere a la variabilidad natural del funcionamiento del cerebro. Incluye a personas con condiciones neurológicas diferentes a la norma.

Sin embargo, pronto descubrirás que estas vivencias no existen en el vacío. Detrás de cada dificultad hay un entramado de normas obsoletas, prejuicios institucionalizados y ausencia de políticas públicas. Por eso, a medida que avances, el foco se ampliará: de lo personal a lo político, de la anécdota a la exigencia. Analizaremos leyes como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, desglosaremos mitos pedagógicos y cuestionaremos por qué, en pleno siglo XXI, aún se patologiza la diferencia.

No temas a la transición entre lo íntimo y lo técnico. He procurado que cada dato, cada referencia legal, esté anclado en una experiencia humana. Cuando hablemos de accesibilidad, pienso en familia unidas y su lucha por la accesibilidad a la educación o por plazas inclusivas; cuando abordemos el modelo social de la discapacidad, recuerda a Kim, excluido por ser trans y neurodivergente en un sistema binario. Estas historias no son ejemplos: son el corazón de un movimiento.

Este libro no ofrece respuestas definitivas, pero sí invita a hacer preguntas incómodas: ¿Qué pierde una sociedad cuando diseña solo para la mayoría? ¿Cómo sería un mundo donde la neurodiversidad no se «tolere», sino se celebre? Las normativas son herramientas, pero la verdadera revolución está en la empatía.

Te pido que leas con la mente abierta y el corazón dispuesto a incomodarse. Porque más allá de diagnósticos y artículos legales, este es un viaje hacia la esperanza: la certeza de que, al compartir nuestras batallas privadas, podemos cambiar las reglas del juego para todos.

Dedicatoria

A mi familia, que fue mi primer refugio en un mundo que a veces no entendía:

—A mi madre, cuya fuerza silenciosa me enseñó que el amor no necesita palabras;
—A mi tía, abuelas, que convirtieron cada crisis en una lección de paciencia
—A primos, que nuestra historia es atípica pero somos hermanos
—A Lalo, Loki y Percy, cómplices de sueños y cómplices de silencios
—A mi sobrino, que llegó a cumplir el anhelo más grande que tenía

A mis amigos, los elegidos que se quedaron cuando el resto se fue:

—Al grupo de la secundaria, que me demostró que la lealtad no tiene fecha de caducidad;
—A quienes fui conociendo en el camino, que me escucharon en *mis crisis,* y celebraron mis hiperfocos, sin juzgar.

Y a ti, lector, que hoy sostienes estas páginas: ojalá encuentres aquí un espejo, un mapa o un abrazo.

¿A quién podría serle útil este libro?

— **Personas neurodivergentes** que busquen sentirse menos solas en su viaje de autodescubrimiento.
— **Familias** que anhelen comprender (y no "arreglar") a sus seres queridos.
— **Educadores** dispuestos a transformar aulas en espacios donde nadie tenga que enmascararse.
— **Profesionales de la salud** que quieran ir más allá de diagnósticos y ver personas.
— **Activistas** convencidos de que otro mundo es posible, pero no sin lucha. Militantes de un movimiento social, de una organización sindical o de un partido político que interviene activamente en la propaganda y el proselitismo de sus ideas.
— **Cualquiera** que alguna vez se haya sentido "fuera de lugar" y busque respuestas… o mejores preguntas.

Este libro no tiene dueño: es una carta abierta para quienes creen que la diversidad no es un error, sino el código secreto de la humanidad. En su esencia, es el testimonio de una persona neurodivergente que, desde su experiencia vivida, clama por empatía y respeto hacia toda existencia humana: un recordatorio de que aceptar las diferencias no basta—hay que honrarlas como la savia que nutre nuestra evolución colectiva.

Sueños de infancia: un viaje a través del cielo y la justicia

Hay recuerdos que parecen grabados con fuego en la memoria, imágenes que persisten con una nitidez casi mágica, como si el tiempo no hubiera pasado. Mi madre, con su voz cálida, me envió un audio que reavivó uno de esos recuerdos que llevo latentes en mi mente. Me preguntó si recordaba aquella noche en que caminábamos por Vicente Basagoiti. Yo tenía poco más de tres años y, mientras avanzábamos, no podía apartar la vista del cielo. Lo miraba fascinado y le decía que era muy lindo, tan inmenso y oscuro y con luces que brillaban, que me hacía soñar.

—*Cuando sea grande, quiero ser astronauta o piloto de avión* —le dije con la convicción que solo un niño puede tener—. *Porque el cielo es muy lindo y quiero estar cerca de él.*

No solo recuerdo esa conversación, sino que también guardo en mi memoria la imagen de mis juegos en la cuadra donde vivía mi bisabuela. Corría con los brazos extendidos, convencido de que era un avión surcando los cielos. Volar no era solo un juego, era un anhelo.

Pero mis sueños infantiles no se detuvieron ahí. Hubo un tiempo en que decía que quería ser presidente, porque en mi lógica de niño, eso significaba poder hacer que todos en el país vivieran mejor. Más tarde, a mis cinco años, imaginaba tener un orfanato para traer niños de África, para que tuvieran un hogar y una vida mejor.

Después, mi visión del mundo siguió transformándose. Pensé en ser juez de la Suprema Corte de Justicia, porque entendía que la justicia era la clave para hacer un mundo más equitativo. Y en algún momento también quise ser profesor de historia, porque la historia nos enseña quiénes somos y nos ayuda a imaginar quiénes podemos ser.

Es curioso mirar atrás y ver cómo esos sueños infantiles formaban un hilo conductor, una búsqueda constante de algo más grande que yo mismo: el cielo, la justicia, la posibilidad de mejorar la vida de los demás. Tal vez, en el fondo, esos sueños nunca desaparecen del todo, solo encuentran nuevas formas de existir.

Capítulo 1: El comienzo del viaje

Introducción a mi infancia

Nací el 27 de junio de 1991, un día que, aunque para mí comenzó como cualquier otro, tiene un significado especial en la historia de mi país. Ese día se recuerda como el Día del Golpe de Estado en Uruguay, un hecho que marcó la historia política del país. Aunque al principio no comprendía la relevancia histórica de esa fecha, con el tiempo entendí cómo nací en un contexto de memoria y lucha por la democracia, lo que de alguna forma se reflejaba en las luchas personales que más tarde tendría que enfrentar.

Desde el principio, mi vida estuvo marcada por desafíos. A los 3 años, mis padres se separaron después de un accidente de trabajo de mi padre, que lo dejó con secuelas graves. Tras una cirugía de craneotomía, las consecuencias fueron devastadoras: mi padre ya no fue el mismo, y a los 7 años, desapareció de mi vida. La ausencia de su figura marcó profundamente mi infancia, y la desconexión familiar se convirtió en una herida que nunca sanó completamente. Mi madre, mi tía, mi abuela y bisabuela materna fueron quienes me criaron, brindándome el apoyo y amor que necesitaba para seguir adelante, aunque siempre sentí que algo faltaba en mi vida.

Desde ese momento, mi familia se redujo a un círculo pequeño pero lleno de amor y sacrificio. Aunque no siempre tuvimos lo que otros consideraban una familia tradicional, las mujeres que me rodearon fueron pilares fundamentales en mi vida. Mi madre, especialmente, fue la persona que más sufrió y a la vez, la que más luchó para darme una vida lo más normal posible, pese a los desafíos.

Los primeros desafíos médicos

Nací prematuro, a los siete meses, lo que marcó el inicio de una vida de desafíos médicos. A los quince días de vida, fui ingresado a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) por una insuficiencia respiratoria grave (mi primer cercanía a la muerte), un episodio que mi familia recuerda como una lucha entre la esperanza y el miedo.

Nací con ambos tímpanos perforados, descubiertos recién a mis 2 años, lo que me obligó a someterme a intervenciones médicas en la adolescencia, y años de visitas continuas al otorrino porque no podía ni siquiera entrar una gota de agua en mis oídos que ya explotaban como si fueran volcanes. La intervención médica fue recurrente en mi vida, y desde muy temprano me acostumbré a la hospitalización y a lidiar con la fragilidad de mi cuerpo. Sin embargo, esos problemas físicos no fueron los únicos con los que tuve que lidiar.

A los 21 años, durante un control médico, me encontraron nódulos en la glándula tiroidea. Durante tres años, fui sometido a controles médicos constantes para monitorear su evolución. Afortunadamente, con el tiempo, los nódulos desaparecieron por sí solos, pero fue mi primer gran susto de salud en la adultez. Diez años después, en julio de 2023, me diagnosticaron con bocio difuso, lo que trajo consigo nuevas preocupaciones y una mayor atención a mi salud tiroidea.

El asma y los problemas de salud mental

Desde muy pequeño, me diagnosticaron con asma, lo que hizo que mi infancia estuviera llena de crisis asmáticas. Muchas veces, mi familia y yo teníamos que correr hacia emergencias, donde me nebulizaban y me ayudaban a estabilizarme. Esos episodios fueron aterradores, y a menudo me hicieron sentir vulnerable y fuera de control. Las constantes visitas al hospital marcaron no solo mi salud física, sino también mi sentido de pertenencia en un mundo que a veces parecía no ser hecho para mí.

Desde los 4 años, los médicos le decían a mi madre que yo era un niño hiperactivo, hipersensible y ansioso. Aunque los síntomas eran claros, en ese entonces la salud mental no era algo prioritario. Nadie pensó en recomendarme un psicólogo, porque simplemente no se comprendía lo fundamental que era el apoyo emocional para los niños en esa época, especialmente en los años 90 en Uruguay. Mis problemas emocionales fueron ignorados, y esa falta de atención marcó un punto crucial en mi desarrollo, ya que mi ansiedad creció sin control y se fue convirtiendo en un peso que cargaré por mucho tiempo.

Desde muy pequeño, siempre estuve en un proceso constante de autorregulación. Al principio, movía las manos, pero me dijeron que era muy amanerado, algo que me hizo sentir incómodo. Sin embargo, desde que tengo memoria, mi forma de autorregularme fue más allá de solo balancearme o mover las piernas. Me comía la ropa, las gomas de borrar, los lápices, y cuando pasé a la secundaria, las lapiceras y las tiras de las camperas con capucha. Todo lo llevaba a la boca, sin saber que era una manifestación de mi ansiedad y de cómo intentaba calmarme. Estas conductas eran disruptivas, lo que hoy se conoce como *"stimming" o “estereotipias”,* estos son una serie de movimientos o sonidos repetitivos que ayudan a las personas a regular sus emociones. Es una conducta natural que se observa en personas con trastornos del espectro autista, fueron una forma natural de gestionar la ansiedad que no encontraba otra salida. Fueron, de alguna manera, una respuesta instintiva para equilibrar mis emociones, aunque no siempre fuera comprendido o aceptado por los demás.

Desconexión social y física

A medida que fui creciendo, mi vida estuvo marcada por una serie de desafíos médicos. A los 6 años, me diagnosticaron escoliosis, lo que implicó más visitas al médico y más preocupaciones sobre mi salud y no fue hasta mis casi 30 que se descubrió había nacido sin las vértebras lumbares, la 1ra y 5ta. A los 7 años, viví un episodio crítico: un neumotórax que me llevó a la sala de emergencias, donde se dieron cuenta demasiado tarde de que debería haberse realizado una simple placa. La cirugía para repararlo fue otra de las muchas que viví. A los 10 años, me sometí a una operación de apendicitis y a los 12, fue el turno de las vegetaciones. A los 14 años, drenaje en mi oído izquierdo y a los 15, un injerto en el oído derecho.

Los problemas gastrointestinales y trastornos alimenticios comenzaron también en mi adolescencia, y la consulta médica se convirtió en una constante en mi vida. Mis desafíos de salud me hacían sentir como si mi cuerpo estuviera en guerra conmigo mismo, pero aún no sabía que había algo más que no encajaba: mi mente.

La última operación: el diagnóstico de cáncer

El 7 de septiembre de 2022 viví otro momento que cambiaría mi vida para siempre. Todo comenzó con una negligencia médica: el primer doctor que me vio apenas me palpó y descartó cualquier anomalía en mi cuerpo. Sin embargo, una semana después, por recomendación de mi compañera y amiga de trabajo, decidí acudir a emergencias. Allí, los médicos me informaron que tenía dos tumores, nuevamente mi vida corría peligro.

La noticia me golpeó, pero no reaccioné de inmediato con tristeza ni desesperación. Durante la semana previa, entre la primera consulta y el diagnóstico definitivo, recuerdo sentir miedo y preocupación, pero mi mente se enfocó en entender todo sobre el cáncer que padecí. Investigando y anticipando los pasos a seguir, preparé mi cerebro para lo que venía. No lloré hasta el momento en que me confirmaron el diagnóstico en la ecografía. Al salir de la sala, le dije a mi pareja: “Sí, es cierto tengo dos tumores”. Luego llamé a mi madre, y fue entonces cuando las lágrimas llegaron.

A pesar de haber detectado el cáncer a tiempo—gracias, irónicamente, a una foto en redes sociales que me hizo sospechar—, la pérdida de mi testículo derecho fue inevitable. La operación fue la más reciente de todas, pero también la más dolorosa a nivel emocional. La cicatriz que dejó, tanto en mi cuerpo como en mi salud mental, ha sido difícil de sanar. La pérdida de una parte de mí, aunque necesaria para salvar mi vida, abrió una lucha interna con mi autoestima y la manera en que me percibo.

Mi manera de enfrentar el cáncer contrastó con la de mi entorno. Mientras mis familiares estaban devastados, yo parecía mantenerme en calma, casi en modo automático. Hoy entiendo que esa reacción se debió a mi *alexitimia*, que es la incapacidad de identificar y expresar emociones propias o ajenas, me impidió procesar mis emociones en el momento, y a mi *rigidez cognitiva*, que es la incapacidad para cambiar de creencias o conductas, incluso cuando no son efectivas, me llevó a centrarme exclusivamente en los pasos siguientes después de la operación. Esa desconexión emocional se hizo evidente cuando, tras la cirugía, me detectaron una imagen nodular en el pulmón, lo que hizo sospechar una metástasis. Pasaron dos años de estudios extenuantes, visitas al oncólogo y cirujanos de tórax, múltiples tomografías y análisis de sangre hasta que finalmente se descartó el cáncer: se trataba de un nódulo subsólido en vidrio mixto, que, por suerte, está reduciendo su tamaño lentamente.

Pero no fue sino hasta enero de 2025 que realmente comprendí lo que significaba ser paciente oncológico. Viendo un capítulo de *Grey's Anatomy*, en el que el personaje de Izzie Stevens descubre que tiene cáncer, el miedo que había enterrado regresó con una fuerza arrolladora. Lloré por más de cinco horas, hasta que pude hablar con alguien que siempre ha estado conmigo y me sostuvo en ese momento.

Hoy sé que mi actitud casi robótica ante el cáncer no fue indiferencia ni fortaleza extrema, sino parte de cómo funciona mi mente. No entendí mis emociones en su momento, pero con el tiempo he logrado procesarlas. Mientras mi entorno se quebraba, yo apenas ahora empiezo a reconstruirme.

Capítulo 2: El Descubrimiento de Mi Identidad

De Niño a adulto con un mundo diferente

Siempre fui un niño curioso, con una mente ávida de respuestas, pero incapaz de descifrar las reglas no escritas del mundo social. En clase, las maestras elogiaban mis ideas, aunque insistían en que debía "participar más", "animarme a hablar". Pero ¿cómo explicarles que las palabras se me atascaban entre la garganta y el silencio? Mi inteligencia, en lugar de un puente, era un muro: me etiquetaron como "tímido", "callado", el niño que observaba desde la orilla, como si la vida fuera un océano cuyas olas nunca me mojaban los pies.

A los cinco años, iba a un colegio católico, la confusión era mi rutina. Rezábamos al entrar al aula —¿por qué dirigirnos a alguien invisible si quienes me enseñaban eran personas de carne y hueso?—, y los juegos colectivos me sumían en el caos. Una tarde, durante "Al lobo en el bosque", me asignaron el papel de lobo. Los demás formaron un círculo, cantando una canción cuyas palabras se me perdían en el aire. "¿Y yo qué hago?", pregunté, mirando a la maestra con los puños apretados.
—Primero debes vestirte —respondió ella, como si fuera lo más natural del mundo—. Te preguntaremos si estás listo, y tú, poco a poco, te irás poniendo la ropa como todos los días para venir al colegio. Cuando termines, yo te daré la señal para salir a correr.
Me quedé quieto, procesando sus palabras. ¿Vestirme? ¿Como para ir a clase?
—Pero los lobos no usan ropa —dije, señalando mi buzo y pantalón escolar—. Además, ¿qué tiene que ver eso con perseguir?
A lo lejos mis compañeros esperaban mirando porque la maestra tanto se demoraba, ella me miró y dijo:
—Es un juego, ¿entiendes? Usa la imaginación.

Asentí, pero por dentro era todo frustración. ¿Cómo era que un lobo se podía vestir? ¿A pesar de haberlo jugado antes, por qué aún no comprendía las reglas? Me quedé inmóvil, esperando una señal que nunca entendí. Mientras los demás corrían y gritaban, yo solo pensaba: Así debe sentirse un lobo de verdad. Solo. Sin manada. Atrapado en un juego que nunca eligió jugar."

Mi familia se mudó muchas veces durante mi niñez, lo que también contribuyó a la dificultad de adaptarme. Me costaba mucho hacer amigos. En la escuela, solo hacía uno o dos amigos por curso. En gran parte, estos amigos terminaban siendo amigos de mis otros amigos. Era como si la conexión social no fuera algo que pudiera buscar activamente. A

pesar de ser un niño muy observador y curioso, mis relaciones eran superficiales y muchas veces me sentía desconectado. Era como si las demás personas tuvieran un lenguaje social del que yo no tenía acceso.

Además de las dificultades en las relaciones, también enfrentaba problemas de motricidad fina. Siempre fui muy torpe y me costaba realizar tareas simples que para los demás parecían fáciles. Además, desarrollaba un fuerte apego hacia ciertos objetos, lo que hacía que situaciones cotidianas se volvieran abrumadoras. No soportaba que tocaran mi taza o mi cuchara; si alguien lo hacía, sentía una ira incontrolable, como si estuvieran violando algo sagrado para mí. No podía tolerar que bebieran de mi vaso, usaran mis cubiertos o tomaran comida de mi plato. También me resultaba insoportable ensuciarme, al punto de necesitar cambiarme de inmediato. Tenía preferencias muy marcadas: siempre pedía que me compraran el mismo modelo de championes (zapatillas), usaba la misma mochila y exigía que nunca faltara leche en la heladera. Estos pequeños rituales, que para los demás podían parecer triviales, eran fundamentales para mi bienestar. Incluso hasta el día de hoy conservo cartas y regalos de mis amigos de la secundaria, como un vínculo tangible con esos recuerdos y emociones.

Una mente brillante pero un cuerpo torpe

Desde pequeño, me preguntaba por qué me costaba tanto aprender a andar en bicicleta sin rueditas, cuando veía que mis primos y otros niños del barrio lo lograban con facilidad. Me frustraba también lo difícil que me resultaba atarme los championes, algo que los demás parecían hacer sin esfuerzo. Más allá de estos desafíos, tampoco era bueno para los deportes, no solo por mi falta de coordinación, sino porque nunca entendía bien las reglas, ya que casi siempre se explicaban de forma oral. Años después, descubrí que esta dificultad es un rasgo común en personas dentro del espectro autista, ya que las instrucciones verbales suelen ser abstractas o confusas.

No solo luchaba con mi torpeza, sino también con otras barreras físicas: tenía asma, escoliosis y problemas óseos que limitaban aún más mi desempeño. No importaba si era fútbol, handball, tenis o incluso un simple juego de manchado en el liceo: nunca tenía la coordinación necesaria para destacar. Siempre era el último en ser elegido para los equipos o el primero en ser eliminado.

Al principio, no entendía que todo esto formaba parte de una condición llamada dispraxia, un trastorno del movimiento que afecta la coordinación motora. Todo me parecía un desafío físico, como si mi cuerpo estuviera en desacuerdo con mi mente. En mi niñez, era evidente

que la motricidad no era algo que dominara, y la frustración constante por mis torpezas físicas me acompañó por años. Un ejemplo claro de esto es que recién a los 12 años logré aprender a usar el tenedor y el cuchillo correctamente.

La dificultad de conectar con los demás

Otra de las cosas que más me costó fue hacer amigos. A pesar de tener la inteligencia y curiosidad para conectar, me resultaba difícil hacerlo de forma natural. En lugar de formar amistades espontáneas, me encontraba haciendo amigos porque eran amigos de mi amigo. Es decir, a veces simplemente me unía al grupo porque ya había una conexión preexistente. Conectaba con muy pocas personas, y esas personas, curiosamente, solían ser también neurodivergentes, como yo. Aunque no lo sabía en ese momento, tenía una capacidad innata para identificar a otros que, como yo, parecían navegar por el mundo de manera diferente.

En mi mundo social, las interacciones eran superficiales y a menudo sentía que estaba más preocupado por las reglas implícitas que por disfrutar de la compañía de los demás. Esto me hizo desarrollar una sensación de que algo faltaba, como si no pudiera encajar en el molde que el mundo social esperaba de mí. A veces, incluso sentía que era invisible.

Una amistad que perdura: el grupo de la secundaria

Sin embargo, hubo un momento que marcó un cambio en mi vida social: en primero de secundaria, formé un grupo de amigos que, hasta el día de hoy, son mis amigos más cercanos y longevos. Fuimos cinco personas que, a pesar de nuestras diferencias y personalidades, logramos crear un vínculo fuerte e inquebrantable. A través de los años, aunque no nos vemos con frecuencia, siempre hemos estado el uno para el otro, trascendiendo todas las barreras y desafíos que la vida nos presentó.

Este grupo de amigos, que surgió en una etapa tan formativa de mi vida, me enseñó que sí es posible tener relaciones profundas, incluso cuando no encajas completamente en el resto del mundo. A pesar de las dificultades sociales que enfrenté durante años, el hecho de haber encontrado a estas personas con las que compartí tanto, me ayudó a comprender la importancia de la verdadera amistad: no es la cantidad de amigos que tienes, sino la calidad y el apoyo mutuo que se pueden brindar, incluso cuando las circunstancias de la vida nos separan temporalmente.

Desde pequeño, siempre conecté con personas mayores. Recuerdo que, cuando tenía 9 o 10 años, me iba todas las tardes, después de llegar de la escuela, comer y hacer los

deberes, a hablar con una vecina que tenía cerca de 50 años. Pasaba la tarde conversando con ella sobre su vida, sus experiencias, y a mí me fascinaba escuchar todo lo que tenía para contarme. Esto se convirtió en una rutina diaria, hasta las 5 de la tarde, cuando era la hora de la merienda. Así fui asentando una costumbre de conectarme con personas mayores, y con el tiempo, me di cuenta de que en el trabajo también suelo hacer lo mismo. Me nutro mucho de las experiencias de aquellos que han vivido más años y tienen historias y sabiduría que compartir.

El inicio de la lectura y la escritura

Aunque las conexiones emocionales con otros niños me resultaban esquivas, encontré refugio en un mundo de letras y rutinas. Desde antes de aprender a hablar con fluidez, ya tenía rituales que marcaban mis días: caminaba de puntillas, como si el suelo estuviera lleno de cristales, y cada mañana saltaba de una cama a otra en puntitas, como un pájaro inquieto. Antes de salir con un tarro a pedir dulce de leche suelto a la almacenera que vivía enfrente.

El habla, en cambio, fue un territorio hostil. No dije una frase completa hasta casi los tres años. Según mi madre, de bebé dormía todo el día y solo lloraba cada tres horas, cuando me despertaba para comer. Nunca tomé de su pecho; cada intento me provocaba arcadas, lo que hizo imposible forjar ese vínculo. Ella debía extraerse la leche y dármela junto con complemento.

A medida que fui creciendo y pasando más tiempo despierto, pasaba horas alineando soldaditos y autos en filas perfectas, estudiando sus formas con la meticulosidad de un científico. Todo cambió el día que una compañera del jardín me arrebató uno de mis autos rojos. La mordí con furia y, en un estallido de sonidos que me sorprendió hasta a mí mismo, grité mi primera palabra clara. Fue una mala palabra, pero aquí diremos simplemente: “¡Bruta!”. Tanto impactó la escena que mi madre recibió una llamada del jardín para informarle lo sucedido.

A partir de ahí, las palabras comenzaron a brotar. Los libros fueron mi primer lenguaje. A los tres años, imitaba a los adultos, garabateando letras en cuadernos viejos que mi tía —la hermana de mi madre— me regalaba. Ella notó mi fascinación y comenzó a enseñarme a trazar cada símbolo una y otra vez: “La A es una casita con un palo en medio”, decía. Gracias a su paciencia, llegué a primer grado sabiendo leer… aunque a mi manera.

Mi tía aprovechó ese impulso para sumergirme en los libros. Repetíamos sílabas como mantras, y yo mezclaba las letras con dibujos de soles y trenes. A los cuatro años, frente a

un cartel publicitario, leí en voz alta: “Cijarros”, acentuando la J con orgullo infantil. La G se había esfumado, pero a nadie le importó. Para entonces, yo ya era un navegante de mundos impresos, aunque el mundo real siguiera siendo un laberinto de reglas incomprensibles.

A partir de ese momento, la lectura se convirtió en un refugio absoluto. Me sumergí en enciclopedias, diccionarios y libros médicos, explorándolos una y otra vez desde la infancia hasta bien entrada la adolescencia. Me perdía en el vasto universo de la historia, la biología y el cosmos, absorbiendo cada dato con avidez. Mientras otros niños jugaban, yo viajaba entre palabras, construyendo un mundo propio donde la lógica y el conocimiento ofrecían la seguridad que la realidad me negaba.

La búsqueda de respuestas

A pesar de todo esto, nunca dejé de preguntarme por qué me sentía de esa manera. La respuesta no llegó hasta mucho tiempo después, cuando me di cuenta de que todo lo que había vivido formaba parte de un rompecabezas que, por fin, empecé a entender. El autismo, el TDAH, la dispraxia y las dificultades para interactuar con los demás no eran fallos, sino manifestaciones de una forma diferente de ser. A partir de este entendimiento, comencé a aceptar mi identidad.

Capítulo 3: La Búsqueda de Respuestas y la Salud Mental

Un despertar emocional y personal

A lo largo de mi adolescencia y juventud, algo en mí seguía sin encajar. Aunque me consideraba un chico inteligente, con una curiosidad insaciable, las dificultades emocionales y sociales nunca dejaron de acompañarme. El sistema educativo, como mencioné antes, no estaba preparado para quienes, como yo, tenían un mundo interno diferente. Me sentía aislado, fuera de lugar, y la salud mental era un tema que aún no se abordaba con la importancia que merecía. En ese contexto, descubrir quién era realmente se convirtió en un laberinto sin salida.

Uno de los descubrimientos más trascendentales —y también más dolorosos— fue asumir mi homosexualidad. Vivir esta identidad en una familia con visiones conservadoras sobre la diversidad sexual y de género añadió capas de conflicto interno. Aunque mi familia me apoyaba en muchos aspectos, la falta de diálogo abierto y recursos para procesar mis emociones convirtió este proceso en una carga solitaria.

Un despertar emocional

Con los años, la pregunta “¿por qué soy diferente?” se volvió una sombra constante. Observaba mis reacciones: la incomodidad en situaciones sociales, la rigidez ante cambios inesperados, la literalidad al interpretar bromas. En una época donde ni en mi entorno cercano ni en la escuela se hablaba de neurodivergencia, las respuestas brillaban por su ausencia. Nadie me dijo que mi mente podía procesar el mundo de otra manera.

Pasé incontables noches analizando cada interacción fallida, cada malentendido que parecía repetirse sin explicación. A los 31 años, recuerdos de mi infancia comenzaron a adquirir un nuevo significado: gatear tarde, hablar después de los dos años y siete meses, la hiperlexia, las crisis por sobrecarga sensorial. Fue entonces cuando, por primera vez, empecé a preguntarme si había algo más detrás de mi forma de ser.

La búsqueda de respuestas y el diagnóstico tardío

Hace dos veranos, en una mañana soleada y calurosa, me encontraba en la playa tomando el sol. El tiempo pasó sin que me diera cuenta, y cuando volví en mí, descubrí que, de manera inconsciente, había dibujado un ángel en la arena. La sensación me transportó a mi infancia, cuando mi familia me llevaba a la playa y pasaba horas jugando en la arena o sumergido en el agua.

Ese día, la textura de la arena entre mis manos y pies despertó en mí recuerdos vívidos, como si cada grano fuera una fotografía de aquellos momentos. Miré a mi alrededor y noté que era el único que hacía algo así. Los demás conversaban, nadaban o simplemente tomaban el sol, mientras yo, a mis 31 años, jugaba con la arena como un niño.

En ese instante, un pensamiento cruzó mi mente: “Qué autista parezco.” Y de inmediato me sentí incómodo por haberlo dicho, no porque pensara que ser autista fuera algo malo, sino porque sabía que, popularmente, la palabra se usaba como un insulto. Yo nunca fui de esas personas a las que les causara gracia burlarse de alguien por ser enano, ciego o tener síndrome de Down. Sin embargo, en ese momento aún no entendía del todo por qué esas palabras resonaban tanto en mí.

Un tiempo antes de esto, a la amiga de mi expareja le diagnosticaron autismo grado 1. Cuando compartió su experiencia sobre recibir un diagnóstico tardío, recuerdo haberle dicho: *“Qué envidia que puedas tener una respuesta a lo que te pasa.”* Pero en realidad, lo que sentía no era simple envidia, sino que su historia me resultaba demasiado familiar. Muchas de las cosas que contaba sobre su vida sonaban exactamente como la mía. Junto con aquel día de verano en la playa, fue lo que me llevó a cuestionarme si yo también era autista. Y fue ahí, entre recuerdos en medio del océano y la arena, las palabras de otra persona, donde se encendió la chispa de mi búsqueda por mi identidad.

Inicié una búsqueda obsesiva. Leí testimonios, artículos científicos, foros de personas autistas. A los 32 años, con el apoyo familiar, decidí consultar a especialistas. El proceso fue largo: tras unos 8 meses de terapia, psiquiatras, neurólogos y, finalmente, una psicóloga especializada en neurodivergencias confirmaron lo que intuía. El diagnóstico: Trastorno del Espectro Autista (TEA) nivel 1 (Síndrome de Asperger nunca diagnosticado), con TDAH y Altas Capacidades Intelectuales.

Fue un alivio y una revolución. Por primera vez, entendí que mis luchas no eran por falta de esfuerzo, sino por un cerebro que funcionaba distinto. El diagnóstico no era una etiqueta, sino una brújula: me permitió priorizar mi bienestar, solicitar ajustes en el trabajo y dejar de fingir ser "normal".

Un sistema desactualizado: el fantasma del Asperger

Sin embargo, algo me inquietó profundamente: en Uruguay, pese a que el DSM-5 unificó en 2013 los diagnósticos bajo el paraguas del TEA, muchos profesionales seguían usando términos como “síndrome de Asperger” y términos como “TEA 1- Alto Funcionamiento”, “viste que esto es algo leve”. Entiendo el desconocimiento social —por eso escribo estas

palabras—, pero ¿cómo era posible que el sistema médico ignorara los avances? Esta falta de actualización no solo confunde a quienes recibimos el diagnóstico, sino que obstaculiza el acceso a herramientas adecuadas, perpetuando estigmas que poco a poco la comunidad neurodivergente necesita ir rompiendo.

Los niveles de apoyo: más que una categoría

Aprendí que el autismo no es una línea recta entre "leve" y "grave", sino un espectro de necesidades variables. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición (DSM-5), define “tres niveles de apoyo” según las dificultades en comunicación social y comportamientos restrictivos. En mi caso, aunque soy nivel 1, entre alguna de mis necesidades se encuentran: :

- Hipersensibilidad auditiva: Uso auriculares con cancelación de ruido en lugares concurridos.

- Rigidez cognitiva: Necesito rutinas y advertencias ante cambios.

- Lenguaje literal: La ironía o el sarcasmo me desconciertan.

- Autorregulación constante: Moverme, morder lápices o presionar mis manos para calmar la ansiedad.

Estas particularidades demuestran que el autismo no cabe en moldes rígidos: cada persona es un universo único.

El impacto en la salud mental: cicatrices invisibles

Crecí cargando ansiedad, depresión y una soledad que no sabía nombrar. En una sociedad que estigmatizaba la diversidad, internalicé la culpa: creí que mi sufrimiento era un defecto moral. La terapia y la comunidad neurodivergente me enseñaron que “priorizar mi salud mental no era egoísmo, sino supervivencia”.

Autoaceptación: un viaje hacia la libertad

Aceptarme ha sido un proceso lento. Dejar de ver el autismo como un enemigo para abrazarlo como parte de mi identidad requirió romper cadenas internas. Celebro mi hiperfoco, que me permite absorber conocimientos con pasión; mi honestidad radical, que desnuda hipocresías; y mi capacidad para encontrar patrones donde otros ven caos.

Reflexión final: neurodivergencia y orgullo

Lo que alguna vez llamaron "torpeza" o "capricho" hoy tiene nombre:soy autista. En esa palabra caben mi infancia de enciclopedias y manos agitadas, mi adultez de canciones inventadas y muecas involuntarias, mi lucha por habitar un mundo que aún no nos entiende.

Ser neurodivergente no es un error, sino una forma distinta —y válida— de existir. Un recordatorio de que la diversidad no es un problema, sino la semilla de un futuro donde quepamos todos.

Capítulo 4: Detección temprana: entre la corrección y la comprensión

Cuando se habla de detección temprana, la conversación suele centrarse en la importancia de identificar signos de neurodivergencia lo antes posible. Se repiten frases como “cuanto antes se detecte, mejores serán las intervenciones” o “es clave para el pronóstico”. Y aunque no niego que saber puede abrir puertas a apoyos necesarios, me pregunto: ¿qué pasa cuando esa detección se convierte en una carrera por corregir lo que se considera “anormal”? ¿Qué sucede con la identidad de aquellas infancias cuyas formas de ser son constantemente controladas?

No fui diagnosticado de niño. Pero eso no significa que mi neurodivergencia pasará desapercibida. Lo que pasaba era que mis actitudes —que hoy entiendo como stimming y formas de autorregulación— eran vistas como malos hábitos o comportamientos disruptivos. Recuerdo perfectamente a mi madre diciéndome: “sácate la mano de la boca”, o a los adultos diciéndome que dejara de mover las piernas, de balancearme, de agitar las manos al hablar. Eran frases constantes, dichas desde el amor, la preocupación o la simple costumbre de corregir lo que no encajaba.

Había comportamientos que nacían de la ansiedad —como morderme los dedos o comer la goma de los lápices— y que, aunque vistos como “feos” o “inapropiados”, eran intentos de mi cuerpo por regularse. Nadie me explicó que lo que hacía tenía un propósito. Solo sabían que no debía hacerlo. Y así, de a poco, fui aprendiendo que mi forma natural de estar en el mundo molestaba, que debía reprimirla.

Uno de los recuerdos que más me marcó fue una discusión entre mi madre y mi tío. Él, con el prejuicio típico de los años 90, dijo: ”¿qué le van a decir si mueve las manos como maricón?”. Escuchar esas palabras siendo un niño fue como un golpe invisible. Hasta ese momento, nunca había pensado que ese gesto tan mío —esas manos que se agitaban para expresar lo que las palabras no alcanzaban— podía ser motivo de burla o vergüenza. A partir de ese día, empecé a reprimir ese movimiento. Me esforzaba por mantener las manos quietas, por no llamar la atención. Pero contener esa necesidad no hizo que desapareciera; simplemente se transformó. Comencé a desarrollar conductas que hoy reconozco como disruptivas: me lastimaba los dedos hasta hacerlos sangrar. Era como si la energía que antes salía en forma de movimiento buscara otra vía de escape, aunque fuera dañina.

Lo irónico es que, a pesar de todo, nunca dejé de necesitar ese movimiento. Incluso hoy, al hablar, mis manos quieren volar. Y ahora, después de entender lo que significa ser autista,

me permito dejarlas ser. Uso tiritas de silicona que ayudan a calmar mi sistema nervioso, y si camino y no sé qué hacer con las manos —porque coordinar su movimiento con las piernas sigue siendo un desafío— llevo un fidget toy o simplemente las guardo en los bolsillos. La diferencia es que ahora lo hago por comodidad, no por vergüenza. Aprendí que no tengo que pedir perdón por ser quien soy.

Pero, ¿qué tiene que ver todo esto con la detección temprana? Todo. Porque detectar a tiempo no debería ser sinónimo de corregir. Debería ser una oportunidad para comprender, para acompañar sin reprimir. ¿Qué habría pasado si, en lugar de decirme que dejara de morderme los dedos, alguien me hubiera explicado que mi cuerpo buscaba calmarse? ¿Si en vez de mandarme a quedarme quieto, me hubieran ofrecido alternativas que respetaran mi necesidad de movimiento? La detección temprana, usada con empatía, puede hacer justamente eso: validar lo que sentimos en lugar de negarlo.

El problema es que muchas veces el diagnóstico llega cargado de juicios. Se convierte en un punto de partida para “normalizar” a los niños y niñas, para que se vean, actúen y se comporten como se espera. Se enfocan en que dejen de hacer ruidos, de moverse “raro”, de incomodar a los demás. Pero ¿y si la verdadera incomodidad estuviera en la mirada ajena, no en nuestros cuerpos?

No digo que las conductas de autorregulación no puedan ser acompañadas para encontrar opciones más cómodas o funcionales. A veces morderse puede lastimar, y está bien buscar alternativas. Pero hay una gran diferencia entre ofrecer opciones e imponer correcciones. El acompañamiento debería preguntar: ”¿Qué necesitás?”, no afirmar: “Eso no se hace”.

Hoy miro hacia atrás y pienso en ese niño que era. Que se balanceaba para calmarse, que jugaba horas con las cartas y se perdía en su hiperfoco, que movía las manos como alas al hablar. Me da ternura y tristeza. Ternura porque reconozco en él la pureza de ser sin filtros. Tristeza porque la sociedad se encargó de ponerle filtros a la fuerza.

La detección temprana debería servir para que ningún niño o niña tenga que avergonzarse de sus manos moviéndose en el aire, de sus pies inquietos, de su necesidad de apretar una goma para calmarse. Detectar no es apagar. Detectar es encender la comprensión.

“No se trata de corregir lo que somos, sino de entender por qué somos así y acompañar desde el respeto. La verdadera detección temprana no busca suprimir, busca abrazar.”

Un mensaje a padres y sociedad: no es reclamo, es invitación

Necesito cerrar este capítulo con un mensaje claro, especialmente para los padres de niños autistas: esto no es un reclamo hacia ustedes. Sé que actuaron —o actúan— desde el amor, la preocupación y el deseo de proteger a sus hijos de un mundo que castiga lo diferente. Mi crítica no es hacia su cariño, sino hacia un sistema que les exige *"corregir"* a sus hijos para que encajen.

A la sociedad le digo: La inclusión no se logra borrando nuestras diferencias, sino respetándolas. ¿De qué sirve que un niño deje de mover las manos si, para lograrlo, se le enseña a odiar su forma de ser? La verdadera detección temprana no busca suprimir, busca abrazar.

Palabras finales para ese niño y para todos

Si hoy tuviera frente a mí a ese niño de 7 años que dejó de mover las manos por miedo a las burlas, le diría: *"No te preocupes. Algún día vas a entender que esas manos cuentan tu historia, que no hay nada malo en vos. Movelas, que el mundo aprenda a verlas."*

Y a todos los niños y niñas neurodivergentes que leen esto, les repito: su forma de moverse, de sentir, de existir, no es un error. Merecen crecer en un mundo que los acompañe sin juzgar, que les ofrezca herramientas en lugar de censuras. Porque la neurodivergencia no es algo que deba *arreglarse*… es algo que debe celebrarse.

Capítulo 5: Activismo y propósito: mi lucha por la diversidad y los derechos humanos

El despertar del activismo

Aceptar mi identidad y comprender mi neurodivergencia fue el punto de partida de un camino que me llevó al activismo. No solo buscaba respuestas para mí mismo, sino que también vi la falta de apoyo y recursos para muchas otras personas en situaciones similares. Entendí que el mundo necesita más inclusión, visibilidad y comprensión sobre lo que significa ser neurodivergente y formar parte de la comunidad LGBTI+.

Durante muchos años, supe que era diferente, pero me llevó 25 años sentirme lo suficientemente seguro como para contarle a mi familia sobre mi orientación sexual. Solo mi madre lo supo desde mis 18 años, pero en ese momento no me sentía listo para compartirlo con nadie más. La siguiente en saberlo fue mi prima, a quien considero como una hermana. Luego, le conté a mi tía a través de una carta, porque en ese momento no tenía la capacidad emocional para decirlo en voz alta.

El proceso de asumir mi identidad no terminó ahí. Cuando descubrí que era autista y tenía otras condiciones neurodivergentes, me dediqué a aprender más sobre el tema y a conectar con otras personas neurodivergentes dentro de la comunidad LGBTI+. Al conocer sus historias, comprendí que, dentro de estas minorías, y repito sentir que me encuentro en esta posición de privilegio. Tengo una familia que me apoyaba, un trabajo estable en la Intendencia de Montevideo y acceso a acomodaciones necesarias para desempeñarme sin barreras adicionales, pero mis pares no se encuentran en igualdad de oportunidades ni condiciones.

Las dificultades que enfrentan las personas neurodivergentes

A través de mi activismo, he escuchado muchas historias de personas dentro del espectro autista y neurodivergentes que enfrentan barreras estructurales. Algunas de las principales dificultades incluyen:

1. Exclusión educativa: La falta de preparación de los docentes impide una verdadera inclusión escolar, llevando a que muchos niños sean marginados o expulsados de las aulas.
2. Falta de comprensión ante las crisis emocionales: Muchas personas dentro del espectro experimentan crisis emocionales intensas, conocidas como *meltdown o*

crisis, que son malinterpretadas como problemas de conducta en lugar de ser comprendidas como una necesidad de apoyo y regulación emocional.

3. Dificultades en el ámbito laboral: Mientras que yo logre acceder a un trabajo estable, muchas personas neurodivergentes deben recurrir al autoempleo debido a la falta de oportunidades laborales inclusivas.
4. Escaso apoyo a las familias: La falta de recursos estatales para brindar asistentes personales y apoyo económico a las familias agrava la situación de muchas personas neurodivergentes.

El desafío de encontrar empleo siendo neurodivergente

Cada vez que iba a una entrevista laboral, siempre me llevaba una frustración enorme. Recuerdo que la primera entrevista que tuve fue a mis 18 años, para un call center que en ese entonces se dedicaba a la venta de viajes a Brasil. Me sentí completamente desorientado al llegar y darme cuenta de que era una entrevista grupal, algo que no me habían avisado. Para alguien como yo, que desconocía su neurodivergencia, enfrentarse a estas situaciones sin preparación era abrumador. Nos pedían que nos presentáramos y explicáramos por qué buscábamos trabajo. Mientras esperaba mi turno en la ronda, mis nervios me consumían: movía mis piernas sin parar y me pellizcaba los dedos. En mi mente, había imaginado una conversación con una o dos personas como máximo, pero no estar expuesto frente a un grupo de candidatos compitiendo por el mismo puesto. Cuando llegó mi turno, lo único que pude decir fue: "Diego Vega, 18, independencia económica". Mientras tanto, los demás explicaban con entusiasmo cuánto les gustaba el trato con el cliente y la venta como una forma de satisfacer al comprador. Yo no comprendía nada de eso.

Después de esa presentación, nos hicieron una prueba de tipeo y una improvisación de venta. Me tocó ser el vendedor, pero mi mente se quedó en blanco. Algo tan espontáneo y sin preparación me dejó casi mudo. Evidentemente, no obtuve el empleo. Estas pruebas parecían diseñadas para personas con habilidades de socialización y respuesta rápida, sin considerar que hay mentes que funcionan de manera diferente.

En otra entrevista para recuperar deudas de clientes, me encontré nuevamente con la situación imprevista de tener que crear un diálogo de la nada, sin conocer el contexto, sin saber que sería una entrevista grupal. Y ni hablar de los test psicológicos. Creo que nadie comprende realmente lo que expresamos en esas rayas, puntos, dibujos e historias que nos piden crear. Son herramientas pensadas para evaluar una "normalidad" que excluye otras formas de procesar la realidad.

Pasaron los años, terminé mi carrera y, con casi 27 años, seguía sin conseguir empleo. No me llamaban ni siquiera para puestos de reponedor en supermercados. La única experiencia laboral que tenía era un trabajo de verano a mis 20 años como cadete administrativo en una de las grandes cadenas de supermercados, el cual tuve que dejar porque la presión de estudiar en la universidad y trabajar al mismo tiempo se volvió insostenible. Sufrí varios "ataques de pánico", aunque en estos tiempos me pregunto si en realidad no fueron *meltdowns* (crisis) por la sobreestimulación y la exigencia de rendir más de lo que mi energía me permitía. En esos momentos, aún sin un diagnóstico, no entendía qué me pasaba ni por qué mi forma de vivir el mundo me dejaba al margen de tantas oportunidades.

La falta de información ha sido un laberinto en mi cabeza. Y aun así, sin la suerte de un sorteo público, hoy sería un hombre de 33 años desempleado. No encajaba con ningún perfil: ni administrativo, ni reponedor de supermercado, ni cuidador de perros. No importaba cuántas veces cambiara mi currículum o a cuántas entrevistas asistiera, simplemente no conseguía empleo. Las entrevistas de trabajo, diseñadas para evaluar parámetros neurotípicos, jamás contemplaron las necesidades y particularidades de una persona neurodivergente como yo.

Mi formación en derecho y el desencanto con la profesión

Estudié escribanía y, aunque me falta una materia para finalizar la carrera, la abandoné cuando conseguí mi empleo público. Sin embargo, mi desvinculación del mundo del derecho comenzó antes. Gracias a la invitación de una profesora, tuve la oportunidad de desempeñarme como profesor aspirante durante dos años. Fue en ese rol donde comprendí que ejercer el derecho sin un respaldo económico sólido es un desafío inmenso. Las altas tasas de la Caja Notarial, la inestabilidad del libre ejercicio de la profesión y la constante competencia desleal hacían que el camino fuera insostenible.

Cuando inicié mis estudios en derecho, mi sueño era ser juez, pero con el tiempo me apasioné por la estructura que ofrecía la escribanía. Gracias a mi formación jurídica, hoy entiendo y analizo el mundo de la manera en que lo hago. Es esta base la que me llevó a creer profundamente en los derechos humanos y en la necesidad de defenderlos.

Un mundo diseñado para otros

Las exigencias sociales —fiestas, reuniones laborales, conversaciones ambiguas— me agotaban. En mi primer trabajo, el ruido constante y las interacciones improvisadas eran una tortura. Años después, al ingresar a la Intendencia de Montevideo mediante concurso público, encontré un espacio donde la estructura y la inclusión me permitieron respirar.

Aunque abandoné la carrera de Escribanía —me falta una materia—, aquella formación me dio herramientas para mi rol actual: trabajar en proyectos que promueven derechos LGBTI+ y Derechos Humanos. Hoy, mi lucha es laboral y personal: existir en un mundo que aún nos ve como "excepciones", no como parte natural de la humanidad.

Mi trabajo en la Intendencia de Montevideo: un cambio de rumbo

En 2020, ingresé a la Intendencia de Montevideo mediante un concurso de oposición y méritos, comenzando mi carrera en una unidad dedicada a la promoción de los derechos humanos. Este rol me permitió combinar mis conocimientos jurídicos con mi activismo, ayudando a que los derechos de las personas sean reconocidos y defendidos.

Desde julio de 2024, trabajo en una nueva área que promueve los derechos en educación, trabajo, salud, cultura y accesibilidad. Aquí, abogamos por la inclusión y el respeto a la diversidad, no solo de las personas LGBTI+, sino de toda la población. Nuestra meta es construir una sociedad equitativa, con igualdad de oportunidades y trato digno para todos.

Visibilidad y comprensión de las neurodivergencias

Uno de los aspectos clave de mi activismo es la visibilidad de las neurodivergencias. Durante mucho tiempo, el autismo y el TDAH han sido malinterpretados y estigmatizados. En mi labor, me esfuerzo por educar sobre estas condiciones y promover espacios inclusivos en todos los ámbitos de la sociedad.

Cada vez que alguien se identifica con mi historia o encuentra en ella una guía para su propio camino, siento que mi esfuerzo ha valido la pena. La visibilidad y la educación son herramientas poderosas para transformar la realidad y fomentar una mayor comprensión.

Reflexión final

Este capítulo refleja mi proceso de aceptación y el despertar de mi activismo, un camino desafiante y transformador. La lucha por la diversidad y los derechos humanos no es solo por mí, sino por todas aquellas personas que aún enfrentan barreras invisibles. Mi activismo es una herramienta de cambio, y seguiré luchando por una sociedad donde la diversidad sea valorada y las diferencias no sean obstáculos, sino fortalezas.

El compromiso con la inclusión y los derechos humanos es una responsabilidad compartida. Cada esfuerzo, cada historia compartida, tiene un impacto real. El camino sigue, porque el activismo nunca se detiene.

Capítulo 6: Desmitificando el autismo y las neurodivergencias: la Neurodiversidad

Comprender la Neurodiversidad

Neurodiversidad vs. Neurodivergencia: Clarificando conceptos

Desde pequeños nos enseñan que cada persona es única: tenemos diferentes colores de ojos, distintos tonos de piel y diversas personalidades. Pero lo que muchas veces se pasa por alto es que también existen diferencias en la forma en que pensamos, sentimos y percibimos el mundo.

La neurodivergencia es el concepto que engloba esta diversidad en el funcionamiento neurológico. No es un error ni una enfermedad que deba corregirse, sino una parte natural de la diversidad humana. Así como la biodiversidad hace que los ecosistemas sean más ricos y resilientes, la neurodiversidad enriquece nuestras sociedades al aportar distintas formas de razonar, innovar y experimentar la realidad.

El autismo, el TDAH, la dislexia, la dispraxia y otras condiciones neurodivergentes no son patologías a curar, sino variaciones del cerebro humano. Cada persona neurodivergente es única, con fortalezas y desafíos propios. No existe una sola manera de ser autista o de vivir con TDAH, porque no hay dos cerebros iguales.

Sin embargo, el mundo está diseñado en su mayoría para personas neurotípicas, lo que hace que muchas veces la neurodivergencia se perciba como una desventaja. Pero esto no significa que haya algo malo en nosotros; significa que necesitamos un entorno más accesible y comprensivo.

Al comprender y aceptar la neurodivergencia como parte de la diversidad humana, abrimos la puerta a un mundo más inclusivo, donde cada persona pueda desarrollarse sin tener que esconder su verdadera forma de ser.

Neurodiversidad, Neurodivergencia y Neurotipicidad

El término neurodiversidad fue acuñado por la socióloga Judy Singer en la década de 1990 y se basa en la idea de que las diferencias neurológicas forman parte natural de la variabilidad humana. Así como existe diversidad en el color de piel, la cultura o las habilidades físicas, también hay diversidad en la forma en que funciona el cerebro.

Desde esta perspectiva, se han desarrollado los términos neurotipo, neurodivergente y neurotípico.

- El neurotipo es el tipo de funcionamiento neurológico de una persona. Se utiliza para describir a las personas con un funcionamiento neurológico "típico" o dentro de lo normal, y a las personas con un funcionamiento diferente.

- *Una persona neurotípica*, es aquella cuyo cerebro funciona de acuerdo con lo que se considera “estándar” en la sociedad. Procesa la información, las emociones y las interacciones sociales de manera típica, sin experimentar las diferencias neurológicas características de las personas neurodivergentes.

- *Una persona neurodivergente*, en cambio, tiene una configuración cerebral que se desvía de la norma. La neurodivergencia no es un “error” ni algo que deba ser “arreglado”. Es simplemente una manera diferente de percibir, procesar y responder al mundo.

Los Ocho Sentidos del Ser Humano

Tradicionalmente, se nos ha enseñado que el ser humano tiene cinco sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Sin embargo, la neurociencia ha identificado tres sentidos adicionales que desempeñan un papel fundamental en nuestra percepción y regulación sensorial: la propiocepción, el sistema vestibular y la interocepción.

1. Vista

Nos permite percibir el mundo a través de la luz y los colores. Es crucial para la orientación espacial y el reconocimiento de rostros, objetos y movimientos. Sin embargo, las personas neurodivergentes pueden experimentar hipersensibilidad o hiposensibilidad visual, lo que influye en su comodidad en diferentes entornos.

2. Oído

Nos da la capacidad de escuchar sonidos y diferenciar tonos, ritmos y frecuencias. Algunas personas pueden tener hipersensibilidad auditiva, lo que hace que ruidos comunes resulten abrumadores, mientras *que otras pueden ser menos sensibles a ciertos estímulos sonoros.*

3. Olfato

Este sentido está vinculado a la memoria y las emociones. Un olor puede evocar recuerdos intensos o generar bienestar o malestar. Las diferencias en la percepción olfativa pueden hacer que algunas personas sean extremadamente sensibles a los olores o que apenas los noten.

4. Gusto

Nos permite diferenciar sabores como dulce, salado, amargo, ácido y umami (viene del japonés, significa sabroso). La sensibilidad al gusto puede variar, lo que influye en las preferencias alimenticias y en la tolerancia a ciertas texturas o combinaciones de alimentos.

5. Tacto

Abarca la percepción de la presión, temperatura y textura a través de la piel. La hipersensibilidad táctil puede hacer que la ropa, los abrazos o ciertos materiales resulten incómodos o insoportables, mientras que la hiposensibilidad puede generar la necesidad de buscar contacto constante.

6. Propiocepción (Conciencia corporal)

Este sentido nos informa sobre la posición y el movimiento de nuestro cuerpo en el espacio sin necesidad de mirar. Nos ayuda a coordinar movimientos y a calcular la fuerza necesaria para realizar acciones como sujetar un objeto o caminar sin tropezar. Un procesamiento atípico de la propiocepción puede hacer que una persona se mueva con torpeza o que necesite presionar su cuerpo contra superficies para obtener información sobre su posición.

7. Sistema Vestibular (Equilibrio y movimiento)

Situado en el oído interno, nos ayuda a mantener el equilibrio, coordinar movimientos y percibir la dirección y velocidad del movimiento. Cuando este sistema funciona de manera diferente, pueden presentarse dificultades para tolerar ciertos movimientos, mareos frecuentes o una necesidad de estimulación vestibular como girar, balancearse o saltar.

8. Interocepción (Sensaciones internas)

Es el sentido que nos informa sobre el estado interno del cuerpo, como el hambre, la sed, la temperatura corporal y la necesidad de ir al baño. Las diferencias en la interocepción pueden hacer que algunas personas tengan dificultades para reconocer estas señales o interpretarlas de manera inusual, lo que afecta su bienestar y autorregulación.

La Importancia de Comprender la Diversidad Sensorial

Cada persona percibe el mundo de manera única a través de estos ocho sentidos. En el caso de la neurodivergencia, las experiencias sensoriales pueden ser intensificadas, disminuidas o procesadas de manera atípica, lo que influye en la manera en que una persona interactúa con su entorno. Comprender estas diferencias es esencial para promover una mayor empatía y accesibilidad en la sociedad, garantizando que cada individuo pueda desenvolverse en el mundo con mayor comodidad y seguridad.

Meltdown, Shutdown y Burnout Autista

Dentro del autismo, hay experiencias que muchas veces son malinterpretadas y etiquetadas de forma incorrecta, lo que puede generar estigmatización y aislamiento.

- *Meltdown, La Crisis Externa:* Es una crisis en la que la persona pierde el control debido a una sobrecarga sensorial o emocional. No es un berrinche ni un intento de manipulación. Es una reacción involuntaria que puede incluir llanto, gritos, autolesiones o conductas agresivas.

Recuerdo que, antes de saber cómo llamar a lo que me sucedía, sufría los *meltdowns* en soledad, encerrado en el baño, lejos de las miradas y los juicios de los demás. Sabía que si alguien me veía en ese estado me dirían que estaba exagerando, que debía controlarme, que estaba “mal”. En mi adolescencia y juventud, muchas veces me dijeron que tenía “rabietas”, pero la realidad era muy distinta: no era un capricho, sino la sensación de perder completamente el control de mi cuerpo. Sentía que el pecho se me aceleraba, una frustración inmensa me invadía y no podía regular mis emociones. Esto me llevó a conductas disruptivas, que logré modificar luego de recibir mi diagnóstico y gracias a un profundo trabajo en terapia analítica.

Recuerdo aquella noche, la primera vez que ingresaba a la Universidad de la República para estudiar en la Facultad de Psicología. En ese entonces, no existía el 4G, ni 5G ni las conexiones veloces que tenemos hoy, y la página de Bedelías era muy diferente a la actual. Para inscribirse en las materias de primer año, debía hacerlo en línea a partir de la medianoche.

Había planificado cuidadosamente mis horarios según la información disponible en la web, pero no contaba con lo lenta que era la plataforma ni con el colapso del servidor, ya que miles de estudiantes intentaban inscribirse al mismo tiempo. Fue una frustración total: no logré anotarme en ninguno de los horarios que había organizado y, para peor, me quedé sin cupo en una materia debido a la limitada disponibilidad. Pasar de la estructura del liceo,

donde tu lugar en cada curso está asegurado, a una lucha por conseguir un cupo en la universidad, sumado a la precariedad tecnológica de la época, me llevó al borde del colapso.

Aquella noche tuve mi primera gran crisis frente a mi familia. La impotencia de ver cómo la página no cargaba, cómo los cupos desaparecían y cómo mi conexión a internet no era lo suficientemente rápida para inscribirme en lo que quería, me desbordó. La frustración escaló de 0 a 100 en cuestión de minutos. Recuerdo el llanto, la desesperación y el repudio a mi propia existencia en ese momento. Cuando entró en meltdown, el sufrimiento es absoluto: simplemente no puedo procesar por qué las cosas no funcionan como deberían según las normas establecidas.

Mi familia no supo cómo contenerme. Estuve más de dos horas en crisis, sin importar quién estuviera presente. No podía comprender por qué todo funcionaba tan mal. Hasta ese día, nunca había visto una página web colapsar por exceso de tráfico de tal forma, y mi mente reaccionó de la misma manera: mi propio "servidor" colapsó. Para mi familia, desde su desconocimiento, yo simplemente "me puse como loco". Pero la realidad es que mi cerebro, al igual que aquella página web, se saturó hasta el punto de la caída total.

- *Shutdown El Apagón Interno:* En lugar de explotar externamente, la persona se "apaga". Puede quedarse en silencio, inmóvil, sin responder al entorno. Es una forma de colapso interno.

Recuerdo que, antes de recibir mi diagnóstico, estos momentos de desconexión total me desconcertaban. No entendía qué me pasaba, solo sentía que mi mente llegaba a un punto en el que se apagaba. Era como si, después de horas de tormenta interna, de sobrecarga sensorial y emocional, mi cerebro decidiera detenerse por completo. No podía pensar ni organizar las ideas que se acumulaban en mi cabeza. Todo se volvía borroso y confuso, y cualquier intento de hablar o de hacer algún tipo de conexión con el mundo exterior se volvía una tarea imposible.

Era en esos momentos cuando mi cuerpo también parecía desconectarse. Mis fuerzas se esfumaban, y mi cuerpo se sentía pesado, como si no pudiera moverse. Todo mi ser se desmoronaba en un estado de parálisis temporal. Recuerdo quedarme tirado en el suelo o en el sillón, completamente en silencio, a veces durante horas. Me sentía atrapado en mi propia mente, incapaz de salir del laberinto interno que mi estrés había creado.

Ahora, después de recibir mi diagnóstico, puedo ponerle nombre a lo que experimentaba: un *shutdown*. Un apagón, un colapso momentáneo. Ya no es solo algo incomprensible, sino

algo que forma parte de mi realidad como persona autista. He aprendido a reconocer las señales de sobrecarga antes de que lleguen a ese punto, pero también sé que hay momentos en los que el apagón es inevitable. Lo importante es que ahora tengo el lenguaje para comprender lo que me sucede y, sobre todo, la validación de que no soy solo "débil" o "extraño". Mi mente y mi cuerpo reaccionan a la sobrecarga de una manera que tiene sentido dentro de mi neurodiversidad.

Este fenómeno, aunque difícil de explicar a quienes no lo viven, forma parte de mi experiencia diaria. Pero al poder nombrarlo y entenderlo, poco a poco, he encontrado formas de lidiar con él y de recuperar mi equilibrio después del apagón.

- *Burnout Autista La Carga Invisible:* Es el agotamiento extremo causado por la constante exigencia de enmascarar las dificultades y adaptarse a un mundo neurotípico. Puede durar semanas, meses o incluso años.

Creo que gran parte de mi vida estuve atrapado en un estado constante de agotamiento, aunque no entendía del todo qué me sucedía. Desde la secundaria, pasando por la facultad de Derecho, hasta el día a día en la adultez, el cansancio me acompañaba como una sombra. La rutina de los estudios interminables, los largos viajes en transporte público y las interminables conversaciones que no me interesaban, me drenaban de tal manera que parecía que nunca podía encontrar un respiro.

En ese entonces, no sabía que lo que vivía era un burnout autista. Para el mundo neurotípico, simplemente era alguien que parecía estar siempre agotado, pero no había comprensión de lo que realmente significaba ese agotamiento. No solo era físico, sino profundamente mental y emocional. Mi capacidad para procesar información, interactuar y mantenerme enfocado en las actividades cotidianas me agotaba rápidamente, pero, por mucho que intentara descansar, nunca parecía ser suficiente.

Hoy, tras recibir mi diagnóstico, empiezo a comprender que gran parte de ese agotamiento constante se debía a un burnout autista. He estado en un periodo de burnout profundo por más de cuatro meses, sintiéndome tan fatigado que, por momentos, parecía imposible seguir con mi vida. Las tareas cotidianas, que para otros podrían parecer simples, se convirtieron en una carga abrumadora. A veces, cosas tan básicas como bañarse o lavar la cocina se volvían imposibles. No tenía energía, ni física ni emocional, para enfrentar esas pequeñas acciones del día a día.

Ahora entiendo que esta sensación de agotamiento no es nueva en mí. Desde la adolescencia, la gente a mi alrededor solía decirme que “me vivía quejando de estar

cansado" o que "no hacía nada como para estar tan agotado". Incluso, en un cumpleaños, mis amigos me regalaron un oso de peluche dormido al que llamaron *Dormilón*, porque siempre decían que yo "vivía con sueño". En aquel entonces, yo también me preguntaba por qué el cansancio parecía ser una constante en mi vida. Hoy sé que no era pereza ni exageración, sino el peso de años enmascarando mis dificultades, intentando encajar en un mundo que nunca estuvo diseñado para personas como yo.

Lo más difícil de todo esto ha sido enfrentarse a los prejuicios de quienes no comprenden lo que está sucediendo. Muchos nos catalogan de perezosos o de mentirosos, cuando en realidad lo que necesitamos es descansar. Descansar de un mundo que constantemente nos exige más de lo que podemos dar. El mundo neurotípico no entiende que las personas neurodivergentes no tenemos la capacidad de recuperar nuestra energía de la misma manera en que lo hacen los demás. Para nosotros, el descanso no solo es un lujo, sino una necesidad fundamental, y a veces, ni siquiera ese descanso es suficiente.

¿Salir de este burnout? Aún no se si salí de él, pero ha sido un proceso largo y doloroso, pero he aprendido a escucharme más y a darme permiso para descansar sin sentir culpa. Entiendo ahora que el agotamiento no es algo que se pueda simplemente "superar" o "olvidar", sino algo que requiere tiempo y un enfoque cuidadoso hacia la autocompasión. Aún estoy en el proceso de sanar, pero sé que lo más importante es reconocer que no hay nada de malo en tomarse un descanso cuando el cuerpo y la mente lo requieren.

Vivir como persona neurodivergente implica administrar una energía limitada, frágil como cristal. La Teoría de las Cucharas, creada por Christine Miserandino —una escritora con lupus— para explicar el agotamiento crónico, se ha convertido en una metáfora vital para nuestra comunidad. Cada día amanezco con un puñado de cucharas: unidades de energía que debo gastar con cuidado. Una cuchara para tolerar el ruido del transporte público, dos para sostener una conversación trivial, tres para disimular mi ansiedad en una reunión social. Actividades que para otros son automáticas, para mí son cálculos constantes. Como bien dijo Miserandino: «Cuando eres crónicamente consciente de tu energía, cada elección es una renuncia». Y así, cuando las cucharas se agotan, solo queda el shutdown: ese colapso silencioso donde el cuerpo y la mente claman por tregua. Pero esta teoría no es solo una advertencia; es un llamado a la compasión. Porque entender que no somos flojos, sino seres que navegamos un mundo hostil con menos recursos, es el primer paso para construir puentes de empatía

Comprender estos conceptos ayuda a reducir la culpa y la autoexigencia. Cuando supe que lo que me pasaba tenía un nombre, dejé de sentirme roto. Aprender sobre mi propia

neurodivergencia me permitió encontrar estrategias para manejar mejor las crisis y, sobre todo, entender que no estaba solo.

Las crisis y episodios de desregulación son parte de mi experiencia como persona autista y neurodivergente. A veces, la sobrecarga sensorial, el estrés o los cambios inesperados pueden hacer que todo se vuelva abrumador. En esos momentos, lo que más necesito es comprensión y un entorno seguro.

¿Cómo se siente una crisis?

Para mí, una crisis puede manifestarse de muchas formas. A veces, los sonidos se vuelven insoportables, otras veces me cuesta hablar o siento una angustia que no puedo expresar con palabras. Puede que repita movimientos para intentar calmarme o que necesite aislarme del mundo por un rato.

¿Cómo puedes ayudarme?

Qué hacer	**Por qué es importante**	**Ejemplo práctico**
Mantén la calma	Si te alteras, la situación se vuelve más difícil para mí.	Hablar con voz tranquila y pausada, sin mostrar desesperación.
Reduce estímulos	Un entorno ruidoso o abrumador puede empeorar la crisis.	Apagar luces intensas, bajar el volumen de la música o ayudarme a encontrar un lugar más tranquilo.
Dame tiempo y espacio	No siempre puedo explicar lo que me pasa en el momento.	No insistir en que hable o me calme de inmediato; solo estar presente.
Respeta mis estrategias	Mis movimientos repetitivos o el uso de objetos de confort me ayudan a regularme.	Permitir que me balancee, agite las manos o use un objeto de confort.
No me toques sin preguntar	El contacto físico puede ser incómodo o incluso doloroso durante una crisis.	Antes de abrazarme o tocarme, preguntar: "¿Te ayudaría si te sostengo la mano?"
Usa palabras simples y	En una crisis, procesar	En lugar de "Cuéntame qué

claras	información compleja es difícil.	sientes y qué necesitas para mejorar", decir "¿Quieres agua?" o "¿Prefieres estar solo?"
Acompáñame sin presionarme	Saber que no estoy solo y que no soy juzgado hace una gran diferencia.	Permanecer cerca sin exigir respuestas ni reacciones inmediatas.

Después de una crisis

Cuando la crisis pasa, sigo necesitando apoyo. No me digas que "no era para tanto" o que "debo controlarme más". Lo que realmente ayuda es que me permitas descansar, recuperarme y sentir que mi experiencia es válida. Si quieres ayudarme en el futuro, pregúntame qué puedo necesitar en esos momentos y qué puedes hacer diferente para acompañarme mejor.

Cuidarme día a día

No solo en las crisis, sino en mi vida diaria, es importante que se respeten mis tiempos, mis formas de comunicarme y mis requerimientos o necesidades sensoriales. La empatía y el respeto hacen una diferencia enorme en mi bienestar.

Acompañar a una persona dentro del espectro autista en momentos difíciles no es fácil, pero con paciencia y apoyo genuino, es posible hacer que el mundo sea un lugar más habitable para las personas dentro del espectro.

Prevención: Ajustes sensoriales para un mundo inclusivo

Evitar crisis no depende solo de mí. Pequeños cambios en espacios laborales o educativos marcan la diferencia:

Ajuste	**¿Por qué ayuda?**	**Ejemplo práctico**
Iluminación tenue	Las luces brillantes causan migrañas.	Usar lámparas cálidas, permitir gafas de sol.

Auriculares anti-ruido	El bullicio desconcentra y estresa.	Proporcionar equipos con cancelación de ruido.
Horarios flexibles	Las aglomeraciones disparan mi ansiedad.	Permitir entrar/salir fuera de horas pico.
Instrucciones escritas	Las órdenes verbales me abruman.	Usar listas, correos o mensajes de texto.

Un mensaje para quienes no entienden

Si crees que estos ajustes son "exagerados", imagina vivir en un mundo donde:

- El sonido de un lápiz raspando el papel suena como un taladro.
- Una palmada en la espalda duele como un golpe.
- Una reunión social consume la energía de una semana.

Errores comunes al referirse a la neurodivergencia

❌ *«Los niños con neurodiversidad son difíciles»*
→ La neurodiversidad es un concepto, no una condición individual.✅ *«Los niños neurodivergentes necesitan apoyo específico»*.
❌ *«Hay que curar la neurodiversidad»*
→ La neurodiversidad no es una enfermedad.✅ *«Debemos adaptar entornos para incluir a las personas neurodivergentes»*.

Un mensaje para la sociedad

Al compartir estas palabras, no busco solo exigir comprensión, sino asumir la responsabilidad de tender puentes. Reconozco que, a pesar de las batallas que he librado, ocupó un lugar de privilegio dentro de las minorías a las que pertenezco: tengo acceso a diagnóstico, a un trabajo estable, a una red de apoyo que muchos no encuentran. Este privilegio no me exime de las dificultades, pero sí me obliga a usarlo como herramienta para amplificar voces silenciadas y recordar que la lucha por la inclusión no es solo individual, sino colectiva.

Mi historia no es un manual de instrucciones, sino una invitación al diálogo. Un diálogo que nace no de la certeza, sino de la humildad de saber que nadie —ni siquiera yo— tiene todas las respuestas. Por cada ajuste que pido para mí, me comprometo a escuchar las

necesidades ajenas; por cada espacio que reclamo, prometo respetar los límites de los demás. La neurodiversidad no es una guerra entre nosotros y ellos, sino un recordatorio de que todos, en algún momento, somos frágiles.

A quienes leen esto, les digo: la inclusión no se construye con tolerancia pasiva, sino con acción consciente. Y a mis compañeros de camino en el espectro, les repito: no estamos solos. Juntos, podemos transformar la exigencia de adaptación en un pacto de respeto mutuo, donde cada diferencia sea un ladrillo, no un muro. Porque al final, el verdadero privilegio es poder decir: “Aquí estoy, con mis cucharas contadas, mis crisis y mis sueños, listo para construir un mundo donde quepamos todos”.

Capítulo 7: Desmitificando el autismo y las neurodivergencias: Mitos y desinformación

Uno de los aspectos más dolorosos y desinformados que he tenido que enfrentar como persona autista es la cantidad de mitos erróneos que existen sobre las personas neurodivergentes. Estos mitos son dañinos, ya que alimentan la ignorancia y la discriminación, y perpetúan una visión distorsionada sobre quiénes somos realmente. Mi objetivo aquí es aclarar estos malentendidos, para que el mundo entienda que las personas dentro del espectro autista no somos lo que muchos piensan. Somos individuos capaces, complejos y con mucho que ofrecer, solo necesitamos que la sociedad sepa comprendernos y apoyarnos.

Uno de los mitos más comunes sobre la neurodivergencia es que las personas que comparten un diagnóstico viven la misma experiencia. Sin embargo, esto no podría estar más lejos de la realidad. Cada persona neurodivergente es única, y su experiencia del mundo está marcada por su singularidad. No hay un solo camino o forma de vivir la neurodivergencia; cada cerebro, cada mente, cada persona tiene su propio ritmo, sus propias estrategias, sus propios desafíos y fortalezas. Reconocer esta diversidad es esencial para comprender plenamente lo que significa ser neurodivergente.

A continuación, desmitifico diez de los mitos más comunes sobre el autismo y las neurodivergencias:

1. "Las personas autistas son egoístas y no se preocupan por los demás"

Este es uno de los mitos más dañinos y extendidos. Se cree que las personas autista no somos empáticas o sensibles a las emociones ajenas, pero esto es totalmente falso. Si bien es cierto que nuestras formas de expresarnos y de interpretar las emociones pueden ser diferentes, eso no significa que no nos importen los demás. La mayoría de los autistas tenemos una gran capacidad para sentir y conectar emocionalmente con las personas, aunque nuestra manera de expresarlo pueda no ser siempre comprendida.

2. "Las personas autista no tienen empatía"

La empatía es un concepto complejo que involucra tanto la capacidad de percibir las emociones de los demás (empatía cognitiva) como la respuesta emocional a esas percepciones (empatía afectiva). Investigaciones recientes han demostrado que muchas personas autistas experimentan una "hiperempatía" o empatía profunda, pero pueden tener dificultades para expresar sus emociones de manera convencional. Un estudio de la

Universidad de Cambridge (2018) encontró que, aunque las personas autistas pueden tener dificultades con la lectura de señales sociales, su capacidad de sentir emociones intensas es, en muchos casos, superior a la de la población neurotípica.

- *Evitar juzgar la empatía solo por la expresión facial o verbal:* Algunas personas neurodivergentes pueden demostrar apoyo de formas distintas, como buscando soluciones o mostrando interés en otros aspectos.
- *Fomentar métodos alternativos de comunicación emocional***:** Algunas personas neurodivergentes prefieren expresar su apoyo a través de mensajes escritos o gestos en lugar de interacciones directas.

3. "Las personas autistas son incapaces de tener relaciones sociales"

El autismo no implica la falta de deseo de conexión social, sino diferencias en la forma en que estas interacciones se desarrollan. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) enfatiza que las personas dentro del espectro autista pueden tener relaciones significativas cuando se les brinda un ambiente adecuado y se respetan sus formas de comunicación y procesamiento sensorial.

En mis primeros años escolares, recuerdo que las amistades parecían impuestas por mi familia, que me enviaban a jugar con otros niños de mi edad. Sin embargo, las interacciones sociales me resultaban confusas; no sabía cómo integrarme ni entendía la facilidad con la que los demás comenzaban a hablar y jugar entre sí. Aun así, eso no significaba que no quisiera conectar con los demás. Con el tiempo, encontré amistades que comprendieron mi manera de comunicarme y aprendí a relacionarme a mi propio ritmo.

A tener en cuenta que:

- *Respetar los espacios y tiempos de las personas neurodivergentes en la socialización:* No todas las interacciones tienen que ser verbales o en persona.
- *Incentivar el uso de intereses en común como puente para la conexión:* Muchas personas neurodivergentes se sienten más cómodas socializando en torno a temas específicos de interés.

4. "Las personas autistas son solo niños"

El autismo es una condición del neurodesarrollo que acompaña a la persona durante toda su vida. Según la OMS (2021), la mayoría de los diagnósticos de autismo en adultos ocurren tardíamente debido a la falta de conciencia y conocimiento sobre la diversidad dentro del espectro. Muchas personas dentro del espectro autista adultas nunca fueron diagnosticadas en la infancia y enfrentaron desafíos sin apoyo adecuado.

Mi diagnóstico llegó a los 32 años, y durante mucho tiempo pensé que simplemente era "diferente" sin entender por qué. No fue hasta que investigué sobre el autismo en adultos que pude darle sentido a muchas de mis experiencias. Descubrí que no estaba solo y que había muchas otras personas en la misma situación. Se debe promover la evaluación y diagnóstico del autismo en todas las etapas de la vida.

5. "Las personas autistas no tienen habilidades sociales"

El autismo no implica la falta de deseo de conexión social, sino diferencias en la forma en que estas interacciones se desarrollan. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) enfatiza que las personas del espectro autista pueden tener relaciones significativas cuando se les brinda un ambiente adecuado y se respetan sus formas de comunicación y procesamiento sensorial.

Estudios del Instituto Nacional de Estadística de Uruguay (INE, 2020) indican que las personas neurodivergentes enfrentan barreras en el ámbito social principalmente debido a la falta de conocimiento y adaptación de su entorno, más que por una falta de deseo de interactuar.

6. "Las personas autistas o con TDAH son incapaces de tener trabajo o ser productivos"

Otro mito común es que las personas neurodivergentes no podemos ser productivas o desempeñar trabajos de responsabilidad. La verdad es que las personas TDAH y/o autitas tenemos habilidades excepcionales en ciertas áreas, como la atención al detalle, la capacidad analítica, la memoria excepcional y la resolución de problemas. Con el apoyo adecuado y un ambiente de trabajo inclusivo, podemos ser altamente competentes y valiosos en el ámbito profesional.

Hablando justamente de productividad esto me llevó a la palabra “producto” que en matemáticas el producto es el resultado de una multiplicación, y esto me conecta con el testimonio de Ezequiel, un joven de 22 años recientemente diagnosticado con TDAH, refleja las dificultades que muchas personas neurodivergentes enfrentan en el sistema educativo. Él comenzó a cuestionarse su manera de procesar la información luego de conocerme, y tras nuestra conversación, decidió buscar un diagnóstico.

Me comentó que, más que tener problemas de concentración, su dificultad radica en prestar demasiada atención a los estímulos, lo que lo llevaba a distraerse con facilidad. En secundaria, una profesora de matemáticas se negó a aprobarlo porque, aunque siempre llegaba al resultado correcto, no seguía el procedimiento tradicional. La situación llegó al punto en que su madre tuvo que intervenir ante la dirección del liceo para evitar que

perdiera la materia, lo que derivó en un examen especial donde tuvo que demostrar, paso a paso y a su manera, cómo resolvía teoremas matemáticos.

Pero las matemáticas no son solo números para Ezequiel, sino una herramienta para entender el mundo. Con sus propias fórmulas mentales, logra decorar por completo el local de ventas en el que trabaja, recuerda fechas de eventos importantes y hasta comprende situaciones cotidianas a través de estructuras matemáticas. Su manera de razonar le permite llegar siempre al resultado correcto, aunque su camino no sea el convencional. Entonces, ¿dónde queda la flexibilidad que tanto pregonan las matemáticas con teoremas como “el orden de los factores no altera el producto”? Si las propias reglas matemáticas aceptan diferentes caminos para un mismo resultado, ¿por qué el sistema educativo sigue aferrado a un solo método, en lugar de valorar la diversidad del pensamiento?

7. "El autismo es causado por una mala crianza o trauma infantil"

Este mito tiene raíces profundas en la desinformación. El autismo no tiene nada que ver con la calidad de la crianza ni con experiencias traumáticas en la infancia. El autismo es una condición neurológica que está relacionada con diferencias en la estructura y el funcionamiento del cerebro. Aunque el ambiente puede influir en el bienestar general de la persona, no es la causa del autismo.

8. "Las personas autistas no sienten emociones"

Otro mito común es que no sentimos emociones, pero la realidad es completamente diferente. Las personas autistas experimentamos una amplia gama de emociones como cualquier otra persona. La diferencia es que a veces nos cuesta expresarlas de la manera convencional. Sin embargo, podemos ser profundamente sensibles y afectuosos, solo que nuestras formas de mostrarlo pueden ser menos evidentes.

9. "Las personas autistas no pueden tener una vida sexual o romántica"

Es un mito pensar que las personas dentro del espectro autista no pueden tener relaciones románticas o sexuales. La verdad es que también tenemos deseos, afectos y la capacidad de amar. Como cualquier otra persona, las personas dentro del espectro podemos tener relaciones románticas y disfrutar de una vida sexual satisfactoria, aunque las barreras sociales y los malentendidos pueden dificultar la construcción de estas relaciones.

10. "El autismo, la dislexia y el TDAH se pueden curar"

El autismo, la dislexia y el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) no son enfermedades, por lo que hablar de una "cura" es un concepto erróneo y peligroso. Estas condiciones son parte de la neurodivergencia, una variación natural en el funcionamiento del cerebro humano, tan válida como cualquier otra forma de diversidad biológica.

¿Por qué es un mito dañino?

1. No son patologías:

   El autismo, la dislexia y el TDAH son diferencias neurológicas con bases genéticas y neurobiológicas. No son errores que deban "corregirse", sino formas distintas de procesar la información, relacionarse y experimentar el mundo.

   Compararlas con enfermedades sugiere que las personas neurodivergentes están "rotas", lo que alimenta la estigmatización y la falta de aceptación.
2. El enfoque en la "cura" ignora las fortalezas:

   Muchas personas neurodivergentes tienen habilidades excepcionales, como pensamiento creativo, atención al detalle o resiliencia. Centrarse en "curar" sus diferencias minimiza estos dones y perpetúa la idea de que deben asimilarse a la norma.
3. Las terapias no eliminan la neurodivergencia:

   Algunas intervenciones (terapia ocupacional, apoyo educativo, medicación para el TDAH) pueden ayudar a manejar desafíos específicos, pero no borran la esencia neurológica de la persona. Pretender lo contrario genera expectativas irreales y frustración.
4. El daño psicológico:

   La presión por "normalizar" a las personas neurodivergentes puede llevar a traumas, como el *enmascaramiento* (ocultar rasgos autistas para encajar) o el *burnout* (agotamiento extremo por sobreadaptación).

¿Qué debemos hacer en lugar de buscar una "cura"?

- Aceptación y apoyo:
  Reconocer que la neurodivergencia es una forma legítima de ser. Esto implica crear entornos accesibles (escuelas, trabajos, espacios públicos) que respeten necesidades sensoriales, comunicativas y emocionales.

- Celebrar la diversidad:
  Valorar las contribuciones únicas de las personas neurodivergentes. Por ejemplo, muchos avances en tecnología, arte y ciencia han sido impulsados por mentes neurodivergentes.
- Recursos adaptados:
  Proporcionar herramientas como métodos de aprendizaje multisensorial para la dislexia, horarios flexibles para el TDAH, o comunicación clara y predecible para el autismo.
- Educación y empatía:
  Combatir mitos mediante información basada en evidencia y escuchar a las propias personas neurodivergentes, quienes son las expertas en sus experiencias.

En conclusión:

La neurodivergencia no necesita "cura", sino comprensión, adaptación y respeto. En lugar de gastar energía en intentar cambiar a las personas, invirtamos en construir un mundo donde todas las formas de ser tengan cabida. Como dijo la activista autista Julia Bascom: *"No estamos aquí para ser curados. Estamos aquí para ser comprendidos"*.

Desmitificando el autismo y las neurodivergencias (parte 2)

Al principio, cuando comencé a hablar de mi diagnóstico de autismo con mi círculo cercano y familiar, me encontré con una reacción inicial de sorpresa y, en algunos casos, de temor. La idea de que algo estuviera mal o que yo fuera "diferente" los desconcertó, como si se tratara de un problema o enfermedad. Este es uno de los mayores mitos que enfrentamos las personas neurodivergentes: la idea de que el autismo es algo negativo que debe ser corregido. Sin embargo, al explicarles que no hay nada "malo" en ser autista, que mi cerebro simplemente procesa la información de manera diferente, logré hacerles entender mi situación.

Lo que más les costaba comprender era que, aunque el diagnóstico llegara tarde, no era culpa de nadie. El autismo no era tan conocido ni comprendido en Uruguay durante los años 90. No existía la información que hoy podemos encontrar a la mano en cualquier plataforma. Mi madre, por ejemplo, nunca tuvo las herramientas para saber lo que le pasaba a su hijo. A pesar de la falta de conciencia social, pude lograr que se quitaran la culpa, porque el autismo no se detectaba fácilmente en esa época. Por eso, en muchos casos, los padres no podían identificarlo, y muchos niños dentro del espectro autista pasaban desapercibidos o eran malinterpretados.

En mi círculo laboral, las cosas fueron un poco diferentes. Cuando comencé a contarle a algunas personas sobre mi diagnóstico, encontré resistencia, especialmente por parte de autoridades y algunos compañeros/as. La reacción inicial fue de duda. Me decían cosas como: “No puedes ser autista, hablas y hasta puedes mirar a los ojos”. Este es otro mito: la creencia de que las personas del espectro autista no tenemos habilidades sociales y que no podemos comunicarnos adecuadamente. Yo siempre había tenido esa habilidad, aunque no era fácil para mí ni natural. Mi lucha interna por mantener la coherencia en la conversación y adaptarme a las normas sociales siempre estuvo presente, pero eso no significaba que fuera incapaz de interactuar como cualquier otra persona.

Fue recién cuando obtuve mi diagnóstico oficial que pude darme cuenta de que, al igual que otras personas neurodivergentes, yo tenía el derecho de exigir acomodaciones en diferentes aspectos de mi vida, tanto laboral como familiar y educativo. Sin embargo, fue un proceso complicado, porque había que educar a quienes me rodeaban sobre qué era ser autista y cómo podrían apoyarme mejor. Aunque muchos comenzaron a comprenderlo, encontré otros desafíos, particularmente por parte de autoridades políticas, donde he escuchado hablar de que debido a mi autismo yo era demasiado *“meticuloso”* y *“demasiado estructurado”* y que no le iba a dejar *“pasar ningún error”*, en vez de valorar mi precisión y compromiso, lo convirtió en una crítica, como si ser riguroso y detallista fuera algo negativo.

La ansiedad que experimentaba en ciertos escenarios laborales fue uno de los mayores obstáculos para ella. Por ejemplo, la puntualidad me generaba una enorme presión, y los cambios repentinos de horarios o tareas me desbordan emocionalmente. Tomar el transporte público a veces se vuelve una auténtica batalla mental, ya que no podía anticipar el caos que implicaba la movilidad pública. Estos eran aspectos que no entendían algunas autoridades. La falta de comprensión sobre mi ansiedad me hizo cuestionar si estaba enfrentando una forma de discriminación sutil.

Tuve que evaluar si el trato que recibía era justo o si en realidad estaba siendo desacreditado por mis requerimientos o necesidades específicas derivadas de mi neurodivergencia. No era un tema de falta de voluntad para cumplir con mis responsabilidades laborales, sino de las condiciones externas que me ponían límites. El estrés de ciertas situaciones no era una excusa; era una realidad que necesitaba ser entendida. En definitiva, mi experiencia en el ámbito laboral me mostró lo crucial que es que los empleadores y colegas sean sensibles y estén informados sobre las neurodivergencias.

La falta de comprensión sobre el autismo y las neurodivergencias sigue siendo un desafío diario, pero con el tiempo he aprendido a abogar por mis derechos, a educar a quienes me

rodean y a pedir apoyo adecuado en los lugares donde me encuentro, sin temor al rechazo o la incomprensión. El camino hacia la aceptación y el respeto mutuo es largo, pero cada conversación y cada paso hacia la desmitificación del autismo y las neurodivergencias representa un avance importante para todos.

Reflexión final: entendiendo la neurodiversidad

Es esencial que los mitos sobre el autismo y las neurodivergencias se desmantelen de una vez por todas. Las personas neurodivergentes somos individuos con una visión única del mundo, con talentos y capacidades que pueden enriquecer a la sociedad de muchas maneras. Lo que necesitamos es comprensión, adaptaciones sociales y oportunidades para desarrollarnos plenamente. La neurodiversidad no debe ser vista como una deficiencia, sino como una expresión válida de la diversidad humana.

Capítulo 8: Aceptando mi Identidad: Resiliencia y Activismo

Parte 1: Abrazando mi Autismo

El camino hacia la aceptación de mi identidad como persona autista no fue inmediato, pero a medida que me adentraba en el descubrimiento de mi neurodivergencia, comencé a abrazar mi autismo de una manera más profunda y auténtica. Vivir en un mundo que no siempre está preparado para personas neurodivergentes fue, y sigue siendo, un desafío constante. Sin embargo, ese desafío también se convirtió en una oportunidad de crecimiento personal y de aceptación.

El diagnóstico oficial de autismo fue un punto de quiebre en mi vida. No solo me ayudó a entender lo que había estado experimentando durante años, sino que me permitió empezar a validar mis vivencias y, lo más importante, a comprender que no estaba "equivocado" ni "roto". A partir de ese momento, empecé a verme con otros ojos, y lo que antes percibía como barreras o limitaciones se transformó en un reconocimiento de mis capacidades y talentos únicos.

Lo que me permitió abrazar mi identidad fue aprender a ser paciente conmigo mismo. A medida que fui comprendiendo mis dificultades y mis fortalezas, me di cuenta de que las personas dentro del espectro autista no debemos ser "arregladas" o encajar en un molde social predefinido. En lugar de ver mi autismo como un obstáculo, comencé a entenderlo como una parte integral de mi ser, algo que, si bien presenta desafíos, también me da una perspectiva única sobre el mundo.

Este proceso de aceptación también me llevó a darme cuenta de las dificultades emocionales que enfrentaba. Las crisis de ansiedad, las sobrecargas sensoriales o los cambios repentinos de rutina no eran "fallos personales", sino que eran reflejos de una forma distinta de procesar el mundo. Y, aunque no siempre es fácil, abrazar estos aspectos me permitió encontrar una manera más saludable de gestionarlos.

Parte 2: Ser Autista en la Sociedad Actual

Ser autista, hoy en día, en la sociedad que vivimos, nos coloca en una situación compleja. Es importante distinguir entre las neurodivergencias innatas y las discapacidades psicosociales, que están relacionadas con condiciones de salud mental como la depresión, la ansiedad o la esquizofrenia. Mientras que las discapacidades psicosociales suelen estar asociadas con problemas de salud mental que pueden surgir en cualquier momento de la vida, las neurodivergencias innatas son condiciones del neurodesarrollo que están

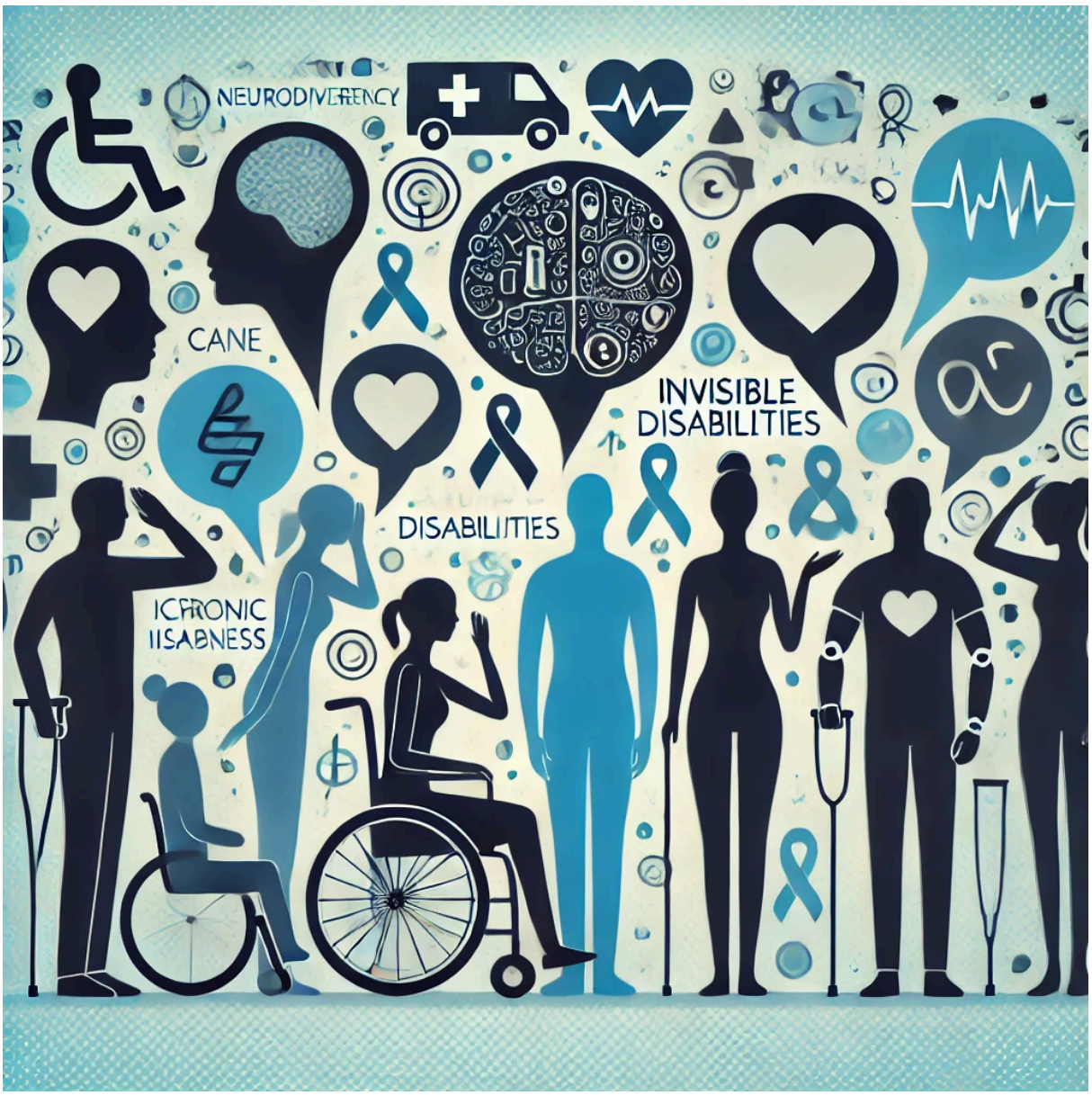
presentes desde el nacimiento o los primeros años de vida. Las neurodivergencias como el autismo y el TDAH a menudo se clasifican como discapacidades del desarrollo o discapacidades neurológicas, según la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas (ONU, 2006). La invisibilidad de estas discapacidades son un desafío significativo porque muchas veces los demás no pueden ver lo que enfrentamos. No existe un "síntoma visible" que nos permita ser identificados como personas con necesidades específicas. Esto nos coloca en una posición vulnerable, ya que muchas veces nuestras luchas internas son pasadas por alto o malinterpretadas. Sin embargo, esto también nos da la posibilidad de redefinir nuestras propias normas de bienestar y establecer nuestros propios límites

El diagnóstico oficial de autismo fue, de alguna manera, como si de repente alguien te dijera que has perdido una mano. En ese momento, te enfrentas a una diferencia visible que transforma la forma en la que te perciben los demás, y también cómo tú te percibes a ti mismo. Al igual que perder una mano trae consigo un conjunto de nuevas dificultades, el diagnóstico de autismo representó para mí un cambio de perspectiva. Sin embargo, a diferencia de la persona que pierde una mano, yo nací con esta condición de neurodesarrollo, y no con una discapacidad en una sola "área". En mi caso, las condiciones que atraviesan mi vida son varias, y cada una de ellas marca una diferencia con el resto de las personas.

Este cambio no solo me posicionó como una persona diferente frente a los demás, sino que me llevó a integrar una minoría social adicional. A lo largo de mi vida, ya había sido parte de la comunidad LGBTI, luchando por la aceptación y los derechos de las personas que compartimos una identidad fuera de lo convencional. Pero ahora, al ser diagnosticado como autista, me encontré también formando parte de la comunidad de personas con discapacidad. Fue una doble inclusión en un mundo que, muchas veces, no sabe cómo adaptarse a quiénes somos. La discapacidad psicosocial, en particular, es invisible para la mayoría, lo que hace que las barreras sean aún más difíciles de identificar y superar.

Para mostrar gráficamente cómo se ven las discapacidades visibles e invisibles o mejor dicho la *diversidad funcional*: que refiere a las diferentes capacidades de las personas en vez de ver sus carencias, además de que busca describir la situación de una persona con capacidades diferentes quitando las jerarquias del concepto de discapacidad entre lo “válido” y no “válido”, el término fue acuñado en 2005 por Javier Romañach Cabrero, un activista social e inventor. Dicho esto paso a mostrarles la siguiente imagen que solicite a la IA que me generara unas imágenes donde pueden ver que las diversidad funcionales en

cada persona es totalmente diferente y hay muchas que ni siquiera vemos, como las Neurodivergencias, enfermedades autoinmunes, entre otras:



Algunas aclaraciones a tener en cuenta

Los términos *"requerimientos", "necesidades" y "discapacidad"* están relacionados pero tienen significados distintos, especialmente en contextos como la inclusión, la accesibilidad y el diseño universal. Aquí te explico sus diferencias clave:

1. Discapacidad

- **Definición**: Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la discapacidad es un término general que abarca deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación.

- **Enfoque social**: No es una condición médica individual, sino el resultado de la interacción entre una persona y las barreras del entorno (físicas, actitudinales, sociales).
- **Ejemplo**: Una persona en silla de ruedas no tiene discapacidad en un entorno accesible, pero sí la experimenta si hay escaleras sin rampa.

2. Necesidades (en contexto de discapacidad)

- **Definición**: Son las condiciones o apoyos específicos que una persona requiere para participar plenamente en la sociedad debido a su discapacidad o diversidad funcional.
- **Enfoque individual**: Varían según cada persona (ej.: una persona ciega necesita descripciones auditivas o braille; una persona con autismo puede necesitar entornos sensorialmente adaptados).
- **Ejemplo**: Un estudiante con dislexia necesita materiales en formatos accesibles (fuentes legibles, audiolibros).

3. Requerimientos

- **Definición**: Son las soluciones concretas o especificaciones técnicas que se derivan de las necesidades identificadas. Se usan en diseño, políticas o adaptaciones.
- **Enfoque práctico**: Traducen necesidades en acciones (ej.: rampas de acceso, subtítulos en videos, software de lectura de pantalla).
- **Ejemplo**:
    - *Necesidad*: Acceso a información para una persona sorda.
    - *Requerimiento*: Incluir subtítulos y lengua de señas en un video.

Diferencias claves

Concepto	**Enfoque**	**Ejemplo aplicado**
Discapacidad	Interacción persona-entorno	Escaleras sin rampa limitan a una persona en silla de ruedas
Necesidad	Individual (qué requiere la persona)	Teclado adaptado para quien tiene movilidad reducida

Requerimiento	Técnico (cómo se implementa)	Instalar un teclado con teclas grandes y soporte ergonómico

Importancia en la inclusión

- Reconocer la **discapacidad** como una diversidad humana ayuda a eliminar estigmas.
- Identificar **necesidades** permite personalizar apoyos.
- Definir **requerimientos** asegura que las soluciones sean técnicas y efectivas (ej.: normas de accesibilidad web WCAG).

Aceptar mi diagnóstico me permitió comprender que, aunque ahora soy parte de una comunidad más amplia, también me enfrenta a nuevos desafíos sociales y personales. Sin embargo, esto no significa que la discapacidad defina quién soy. Al contrario, me hizo más consciente de los esfuerzos que debemos hacer todos para lograr una sociedad inclusiva, donde no solo se reconozcan las capacidades de las personas neurodivergentes, sino también la diversidad y la riqueza de nuestras experiencias como seres humanos. Esta lucha es ahora mi compromiso y mi propósito.

Mi activismo empezó como un acto personal de aceptación, pero rápidamente se transformó en una misión para crear conciencia sobre las barreras que enfrentan otras personas neurodivergentes. He aprendido que mi autismo no es algo que deba esconder o justificar, sino algo de lo que debo sentirme orgulloso. Este último tiempo, me he rodeado de otras personas dentro del espectro autista y neurodivergentes, y esa conexión me ha permitido sentirme parte de una comunidad. Juntos, luchamos por el respeto, la inclusión y el reconocimiento en todas las áreas de la vida, desde el ámbito educativo hasta el laboral.

Capítulo 9: La Supremacía Aspie: Un Enfoque Crítico desde la Perspectiva Pedagógica

La "supremacía aspie" es un concepto que ha generado una amplia discusión dentro y fuera de la comunidad autista. Aunque su nombre pueda llevar a interpretarlo como una afirmación de superioridad, en realidad, es una respuesta crítica a las estructuras sociales que han marginado históricamente a las personas neurodivergentes, especialmente a aquellas dentro del espectro autista. Este concepto tiene implicaciones no solo a nivel social, sino también a nivel pedagógico, ya que pone de manifiesto las limitaciones y barreras que aún existen en los entornos educativos para la plena inclusión de las personas neurodivergentes.

Orígenes del Concepto

El término "supremacía aspie" surge como una provocación intelectual, diseñada para cuestionar las normas establecidas sobre el autismo y la neurodiversidad. Tradicionalmente, la sociedad ha patologizado el autismo, viéndolo como una "enfermedad" que necesita ser corregida. La "supremacía aspie" se presenta como una crítica a esta visión, proponiendo un escenario hipotético en el que las estructuras sociales favorecen la forma de ser autista (comúnmente identificada con el síndrome de Asperger) en lugar de la neurotipicidad (la forma "normal" de pensar y comportarse en la sociedad). Esta visión puede verse como un intento de equilibrar una sociedad que históricamente ha favorecido a los neurotípicos.

Diferenciación entre "Autistas Funcionales" y "No Funcionales"

Hans Asperger, psiquiatra austriaco cuyos estudios fueron fundamentales en la comprensión del autismo, diferenció entre los autistas que consideraba "funcionales" y aquellos que no lo eran. Esta distinción se basaba en la capacidad de comunicación verbal, la autonomía y, en muchos casos, el coeficiente intelectual. Los autistas "funcionales" eran vistos como potencialmente productivos para la sociedad, mientras que los "no funcionales" eran marginados e incluso considerados prescindibles en el contexto de la eugenesia nazi, con la cual Asperger tuvo vínculos preocupantes.

Sin embargo, es importante aclarar que el término "síndrome de Asperger" no fue acuñado por el propio Hans Asperger, sino que fue introducido posteriormente por científicos en base a sus estudios. Fue Lorna Wing, en la década de 1980, quien popularizó este término para describir un perfil específico dentro del espectro autista, lo que contribuyó a la difusión de la distinción entre autismo "funcional" y "no funcional".

Esta división ha perdurado y sigue presente en el discurso sobre el autismo, promoviendo una jerarquización dentro del espectro. Sin embargo, esta clasificación es arbitraria y no refleja la realidad de la diversidad autista. La funcionalidad de una persona puede variar según el contexto y el nivel de apoyo recibido, y las dificultades invisibles no siempre son tomadas en cuenta. Un alto coeficiente intelectual no significa necesariamente menos dificultades, sino que puede implicar retos diferentes y a menudo ignorados.

Mi postura personal es que estas categorías fomentan la segregación dentro de la comunidad autista. No me identifico con la terminología de "funcionalidad" ni con el “Síndrome de Asperger” porque reducen a las personas a su utilidad según criterios neurotípicos. Considero que cada persona tiene el derecho de autopercibirse como desee, pero me opongo a la "supremacía aspie" cuando se utiliza para perpetuar una visión elitista dentro del espectro autista, que desvaloriza a quienes necesitan mayores apoyos.

Implicaciones Pedagógicas

El concepto de la "supremacía aspie", aunque puede ser controversial, ofrece una importante reflexión desde el ámbito pedagógico. En muchos entornos educativos, las personas neurodivergentes siguen siendo vistas a través de un paradigma deficitario, es decir, que sólo se perciben por sus dificultades o "fallos". Esta visión excluyente contrasta con un enfoque pedagógico inclusivo, que reconoce que la diversidad de modos de pensar, aprender y comunicarse no es un obstáculo, sino una oportunidad para enriquecer la experiencia educativa.

Desde una perspectiva pedagógica, promover la inclusión de estudiantes neurodivergentes requiere de un cambio en la forma en que la sociedad y las instituciones educativas valoran las diferencias. Las barreras que enfrentan los estudiantes dentro del espectro autista en las aulas no son solo físicas o sensoriales, sino también culturales y educativas, ya que los sistemas tradicionales de enseñanza no siempre están diseñados para contemplar las diversas formas de aprender y relacionarse con el conocimiento.

La educación inclusiva debe avanzar hacia un modelo que valore la diversidad como una riqueza, donde las personas neurodivergentes, independientemente de su diagnóstico o nivel de apoyo, tengan las mismas oportunidades de participar, aprender y crecer en todos los aspectos de la vida escolar. Solo así podremos construir una sociedad más justa y respetuosa con todas las formas de ser humano.

Controversias y Aspectos Negativos

A pesar de la intención crítica de este concepto, la "supremacía aspie" ha sido objeto de críticas, incluso dentro de la propia comunidad autista. Algunas de las críticas más relevantes son las siguientes:

1. *Exclusión de otras formas de autismo:* Este concepto puede dar la impresión de que solo ciertos tipos de autismo (como el síndrome de Asperger) son valorados, dejando de lado a las personas con autismo más severo, que a menudo requieren más apoyo. Esto genera una división dentro del movimiento de neurodiversidad, que debería ser inclusivo y reconocer todas las formas de autismo.

2. *Falsa dicotomía entre "altas" y "bajas" capacidades:* El autismo no puede reducirse a una clasificación de "altas" y "bajas" capacidades. Las habilidades de una persona pueden cambiar dependiendo del contexto o de las estrategias de apoyo que se le brinden. Esta dicotomía puede resultar perjudicial, ya que ignora la naturaleza fluida y multifacética del espectro autista.

3. *Capacitismo dentro de la comunidad autista:* Algunos críticos argumentan que la "supremacía aspie" refuerza una visión capacitista, es decir, la idea de que solo aquellos con una "funcionalidad más alta" dentro del espectro son valiosos. Esto contribuye a la marginalización de las personas dentro del especto autista con mayores necesidades de apoyo y niega la riqueza de la diversidad dentro del espectro autista.

4. *Reproducción de prejuicios contra los neurotípicos:* La "supremacía aspie" también puede fomentar la creación de prejuicios contra las personas neurotípicas, promoviendo la idea de una jerarquía de "nosotros contra ellos". Este tipo de mentalidad puede generar nuevas barreras y divisiones sociales, alejándose de la verdadera inclusión que busca fomentar el respeto y la colaboración entre todas las personas.

La Importancia de un Enfoque Pedagógico Inclusivo

Es crucial que el debate sobre la "supremacía aspie" se dé dentro de un marco pedagógico que valore la diversidad y la pluralidad de perspectivas. En este sentido, la educación debe convertirse en una herramienta poderosa para promover la empatía y el respeto por las diferentes formas de ser, pensar y aprender. En lugar de jerarquizar a las personas del espectro autista según su nivel de funcionalidad o de habilidades, se debe fomentar un

enfoque pedagógico que busque entender y apoyar las necesidades de cada individuo, reconociendo la riqueza de cada experiencia neurodivergente.

El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) y otros enfoques inclusivos proporcionan estrategias clave para abordar la diversidad en el aula, permitiendo que cada estudiante, independientemente de su diagnóstico o capacidades, reciba el apoyo necesario para aprender y desarrollarse. Este enfoque pedagógico no solo permite la inclusión de los estudiantes dentro del espectro, sino que también crea un espacio donde todos los estudiantes pueden aprender unos de otros, promoviendo una cultura de respeto y cooperación.

El Retorno al Contexto Educativo: Reflexiones Finales

Aunque en mi diagnóstico se haya utilizado el término "síndrome de Asperger", no me identifico con él, ya que considero que es un error conceptual que ha sido aceptado por el ámbito médico. Respeto a quienes deciden sentirse identificados con esta denominación, pero es importante recordar que desde 2013, con la publicación del DSM-5, el diagnóstico de síndrome de Asperger dejó de existir formalmente y todas las personas previamente diagnosticadas con este síndrome fueron incluidas dentro de lo que la psiquiatría denomina "trastorno del espectro autista". Personalmente, prefiero llamarlo "condición" o simplemente "espectro autista", en lugar de considerarlo un trastorno.

Sin embargo, no comparto la idea de la "supremacía aspie", ya que fomenta la segregación dentro de la sociedad y discrimina a otras personas autistas, creando una jerarquización dentro del espectro que no refleja la realidad de nuestras experiencias. La verdadera inclusión sólo puede lograrse cuando reconocemos la diversidad dentro del autismo sin imponer etiquetas de superioridad o funcionalidad que dividan a nuestra comunidad. La educación y la sociedad en general deben avanzar hacia un modelo en el que se respete y valore a cada persona por lo que es, sin distinciones excluyentes ni clasificaciones que perpetúen desigualdades.

Capítulo 10: Activismo por la Inclusión Neurodivergente en Uruguay

En los últimos años, el activismo por la inclusión neurodivergente en Uruguay ha crecido significativamente, impulsado por colectivos ciudadanos, movimientos de familias y personas neurodivergentes que buscan visibilizar sus derechos y necesidades. Estas iniciativas han generado espacios de concienciación, apoyo y transformación en diversas áreas de la sociedad.

Movimientos y Colectivos de la Sociedad Civil

Organizaciones sin fines de lucro, Colectivos Sociales y la creciente comunidad neurodivergente han sido clave en la generación de redes de apoyo y en la promoción de la inclusión social. A través de acciones, encuentros y charlas educativas, estos grupos han logrado sensibilizar a la comunidad y fomentar un cambio en la percepción de la neurodiversidad.

Asimismo, la creación de espacios de diálogo y colaboración entre familias, docentes y profesionales ha permitido compartir experiencias, brindando herramientas para una mejor comprensión de la diversidad cognitiva.

Concienciación y Redes Sociales

Las plataformas digitales han jugado un papel fundamental en la difusión del activismo neurodivergente. A través de redes sociales, blogs y podcasts, personas neurodivergentes han compartido sus experiencias y desmitificado concepciones erróneas sobre sus condiciones.

Campañas como el Mes de la Concienciación sobre el Autismo han alcanzado una amplia audiencia, promoviendo la aceptación y la inclusión desde una perspectiva respetuosa y empoderadora. Estos espacios han permitido la creación de comunidades virtuales que brindan información y apoyo mutuo, fortaleciendo la red de activismo.

Educación y Sensibilización Comunitaria

Diversas iniciativas han buscado generar conciencia sobre la neurodiversidad en ámbitos educativos y comunitarios. Talleres y jornadas de formación han sido organizados para docentes, familias y todo aquel interesado, con el objetivo de brindar herramientas para el acompañamiento y la inclusión efectiva de personas neurodivergentes.

Arte y Cultura como Herramienta de Inclusión

El arte ha sido una vía poderosa para la expresión y visibilización de la neurodiversidad en Uruguay. Se han desarrollado proyectos de teatro, cine y literatura que presentan la experiencia neurodivergente desde una mirada empática y no estigmatizante.

Festivales y exposiciones han dado espacio a artistas neurodivergentes, fomentando su participación en la vida cultural del país. Iniciativas como el cine adaptado para personas con hipersensibilidad sensorial han permitido que más personas disfruten de la cultura en un entorno accesible.

Accesibilidad e Inclusión Laboral desde la Comunidad

En el ámbito laboral, el activismo promueve el desarrollo de espacios de trabajo más inclusivos. La necesidad de que las empresas apuesten por ambientes flexibles y adaptados a diversas formas de procesamiento de la información.

El testimonio de Eugenia

En este camino de aceptación, búsqueda de comunidad neurodivergente, me encontré con Eugenia Burstin de 23 años, Neurodivergente (Autismo, TDAH, Altas Capacidades), activista y estudiante de Medicina. Sus diagnósticos le dieron respuestas, pero también enfrentó estigmas: "*No pareces autista*" o el mito de que las AACC garantizan éxito académico. Crea espacios para neurodivergentes en Uruguay, buscando comunidad real más allá del performativismo. Sobrevivió al liceo sin apoyos, pero en la universidad logró adecuaciones clave. Su mensaje: *"Tus diagnósticos no te definen, pero te ayudan a entenderte. Encuentra tu tribu".*

- 1. ¿Cómo fue tu proceso para recibir los diagnósticos de Autismo, TDAH y Altas Capacidades? ¿Qué impacto tuvo en tu vida?

- Mi proceso para recibir los diagnósticos de Autismo, TDAH y Altas Capacidades (AACC) fue distinto para cada una de mis neurodivergencias. En el caso del TDAH, fue diagnosticado a mis 7-8 años. No recuerdo muy bien cómo fue el proceso porque no fue hasta mis 17 años que solicité revisar los papeles de miinfancia. Luego de una intervención por crisis de pánico a mis 16 años comencé terapia nuevamente. Mi psiquiatra en ese entonces ratificó mi diagnóstico de TDAH y me recetaron Metilfenidato para transitar el bachillerato.

En el caso del Autismo, fue sugerido en el colegio también cuando yo tenía 6-8 años tanto por parte de la psicóloga como por parte de mis maestras. Mi diagnóstico oficial se llevó a cabo más adelante en mi vida porque antes de 2013 no se diagnosticabaTDAH y Autismo concomitantemente.

Tanto el TDAH como el Autismo se manifestaron claramente en mi infancia mediante dificultades en la comunicación (sobre todo la esfera no verbal), dificultad en mantener conversaciones con mis pares, falta de interés por mis compañeros de clase, movimientos estereotipados (estereotipias o stimming), inflexibilidad, conductas obsesivas (rituales), intereses restringidos y obsesivos, hipersensibilidad a estímulos sensoriales, dificultad para concentrarme, dificultad para no distraerme y afección general de mis funciones ejecutivas (sobre todo la velocidad de procesamiento y el control atencional). Por este motivo no hubo mucha dificultad en acceder a los diagnósticos, no quedaba duda. Sin embargo, tengo que destacar que en mi caso tuve el privilegio de acceder a evaluaciones por particular y la ventaja de contar con informantes válidos (mis padres) que pudieron comunicar a los profesionales detallesdesde otro punto de vista, e información sobre mi infancia que yo no recordaba.

En el caso de las Altas Capacidades, fui evaluada a mis 22 años (ya entrada la adultez). En este caso fue parte de una re-evaluación de TDAH en la cual se pretendía poner en manifiesto cuáles eran mis dificultades y fortalezas mediante evaluacionescognitivas. Sin embargo, además de verificar mis puntos débiles se constató una superdotación intelectual alta. En este caso también conté con la ventaja de poder costear una evaluación por particular. El resultado de esta evaluación fue inesperadopero fue necesario para entender cómo funciona mi mente en determinadassituaciones.

Empecé a investigar la esfera de las neurodivergencias cuando tenía 13-14 años y fuecuando me enteré de los diagnósticos de mi infancia. Tuvo un gran impacto en mi autoestima porque hasta ese entonces pensé que había algo seriamente mal con micerebro y la forma en la que procesaba la información. Saber de mis diagnósticos mepermitió darle una explicación a lo que me pasaba y aceptar ciertos rasgos de mí que antes rechazaba. Sin embargo, en el caso de las Altas Capacidades nunca lo sospeché y me tomó por sorpresa. Me sentí un poco decepcionada porque rendimiento académico no reflejaba lo que yo era capaz de hacer. Luego aprendí que las Altas Capacidades no necesariamente conllevan a un rendimiento académico excelente y que muchas personas con AACC pueden tener un bajo rendimiento por motivos como:

falta de motivación, aburrimiento, depresión, ansiedad, TDAH, Autismo, circunstancias adversas, entre otros. Aún estoy en proceso de aceptar mi diagnóstico de Altas Capacidades. Mis dificultades relacionadas al Autismo y el TDAH tienden a enmascararmis AACC, opacando mis habilidades.

- 2. ¿Qué desafíos enfrentaste al hacer visibles tus neurodivergencias en diferentes entornos, incluyendo la comunidad LGBTI+?

- Mis diagnósticos en el caso de mi familia, como ellos me acompañaron en los procesos siempre fueron recibidos con aceptación y apoyo. Se hicieron las adecuaciones necesarias para que yo pudiera salir adelante. Mi hogar siempre fue mi lugar seguro.

También noto que siempre hicieron un esfuerzo por entenderme y lo valoro muchísimo. En lo que concierne a mis pares y/o amistades me pasa que hago visible mis neurodievergencias y en principio son aceptadas de palabra pero luego si surge alguna dificultad no noto una aceptación de verdad. Me siento juzgada cuando tengo dificultades para comunicarme. Me cuesta mantener vínculos de amistad porque todos dicen que aceptan las naurodivergencias hasta que surge una dificultad de verdad. Enterapia de habilidades sociales aprendí mucho sobre cómo funcionan las personas neurotípicas y pasé toda la vida intentando enmascarar mis dificultades y atenuar mis desafíos pero creo que a la larga salen a la luz. Y cuando salen a la luz las personas sealejan. Sin embargo, estos últimos años de facultad he logrado hacer amigas y amigos que me entienden. He conocido personas que se interesan genuinamente por mi forma de ser. No son demasiados pero los valoro muchísimo.

En la comunidad LGBTI+ tuve una experiencia bastante parecida a lo que me pasa con mis pares. En ninguna esfera veo una inclusión real de personas neurodivergentes. Es como mencionaba anteriormente, las personas dicen que aceptan las neurodivergencias pero luego se alejan cuando emergen diferencias de verdad. Siendoparte del colectivo LGBTI+ esto es algo que me gustaría cambiar a futuro. Me gustaríaque haya lugar para las personas con discapacidades o neurodivergencias en lacomunidad LGBTI+. Que podamos participar de las actividades con las adecuacionesque nos merecemos para poder formar parte.

Los desafíos que encuentro son el estigma y la falta de comprensión sobre las neurodivergencias en general. Las personas tienden a tener ideas preconcebidas sobre estas condiciones como: todos los autistas son como Sheldon Cooper o todas las personas con TDAH son irresponsables. Pero la neurodivergencia más incomprendida en mi caso es las Altas Capacidades. Es una neurodivergencia que no comparto a menos que confíe en

alguien. Hay muchos prejuicios asociados a las AACC y las personas tienden a pensar que estás alardeando cuando mencionas tu diagnóstico.

También he escuchado comentarios como “si de verdad tuvieses AACC serías una genio” o “te iría mejor”.

- 3. ¿Qué te motivó a crear espacios de comunidad neurodivergente en redes sociales?

- Siempre frecuenté espacios online de la comunidad neurodivergente pero me encontraba con que sus miembros eran de Europa o Estados Unidos. A veces me encontraba con algunas personas de Argentina. Rara vez veía pares de Uruguay en estos espacios. Me inspiraron las ganas de conocer personas con mis mismos diagnósticos con quienes pudiese tener cierta cercanía. No solo por la posibilidad de poder coordinar encuentros fuera de las redes sociales sino que también por la posibilidad de compartir experiencias similares (más aún que con personasneurodivergentes de otros países). Acá es una realidad distinta. La accesibilidad a lasalud mental, cómo la sociedad ve nuestras condiciones y las situaciones que vivimos en el día a día son diferentes acá que en otros lugares. Por eso creé un grupo para personas neurodivergentes de Uruguay.

- 4. ¿Cómo ha sido la recepción de tu activismo en redes? ¿Has encontrado más apoyo o resistencia?

- Tenía una página de Instagram donde subía contenido sobre neurodivergencias pero decidí retirarme. Encontré más resistencia que apoyo. En las redes sociales es fácil tener actitudes de hostilidad y esconderse tras una cuenta anónima. Personalmente prefiero el debate presencial. No encuentro productivas las peleas donde lo único que se intercambian son insultos sin ninguna motivación para solucionar los problemas que nos afligen a las personas neurodivergentes. Cada cual quiere defender su postura pero cuando hay que hacer algo de verdad por defender nuestros derechos nadie se mueve. Por eso quiero llevar mi activismo a la vida real. No digo alejarme por completo de las redes *sociales pero no es suficiente solamente con ellas.*

- 5. Si las tienes o tuviste. ¿Qué tipo de acomodaciones en el sistema educativo han sido más útiles para ti y cuáles aún consideras insuficientes?.

- Mis acomodaciones fueron diferentes a lo largo de la vida. En la escuela tenía una maestra particular para que me brindara apoyo con mi rendimiento académico. Tenía muchas dificultades con respecto a mis funciones ejecutivas y me costaba estar al día con las tareas

y las actividades de clase. También se me permitía pasar los recreos dentro del salón porque la pasaba mal en el patio.

En el liceo no tuve el mismo apoyo y fue cuando todo cayó en picada. Ni profesora particular, ni adecuaciones ni nada. Mi salud mental declinó a lo largo de esos seis años. Si bien realicé varias terapias con el fin de mejorar mi situación, había poca cosa que me ayudara a sentirme mejor. Los últimos dos años, los de bachillerato, la única adecuación que me dieron fue la posibilidad de poder realizar las pruebas en un salón aparte. Cosa que ayudó poco y nada. Me sentía fuera de lugar, desmotivada y aburrida.

Mis docentes me describían como idealista, intensa, creativa, curiosa y depresiva.Nunca encajé bien en un aula normal con mis compañeros de mi misma edad. Año tras año, el liceo fue una pesadilla.

En la universidad todo cambió. Estudio Medicina. Junto con mi nueva psiquiatra y mi terapeuta se pautaron adecuaciones curriculares que fueron bien recibidas por la institución. El uso de canceladores de sonido, el permiso para salir de clase, el tenerme en cuenta por si me pasa algo, etc. Cuento también con el apoyo de mis docentes que siempre consideran mis necesidades y mis particularidades. No me siento fuera de lugar en sus clases. Su apoyo tuvo un profundo impacto en mi educación y crecimiento personal, y por eso les estoy muy agradecida. Más que simples profesores, fueron mentores que me reafirmaron constantemente que mis diferencias no son solamente debilidades, sino fortalezas que moldean mi forma de pensar, aprender y contribuir al mundo.

- 6. ¿Cómo enfrentas los estereotipos sobre el autismo, como la idea de que "no pareces autista"?

- La idea de que "no parezco autista" recién me la empecé a encontrar en mi adultez. En mi infancia se notaba mucho y en mi adolescencia bastante. Me gustaría que las personas entiendan que tengo desafíos a pesar de que enmascaro mis rasgos autistas.

No es que dejé de ser autista. Porque a veces usan esa frase para minimizar los problemas que puedo tener, pero no me ayuda que me lo digan. No importa si te parezco autista o no, si tengo un problema tengo un problema y listo.

Es difícil enfrentarse a estas ideas que tiene la sociedad sobre el autismo. A veces prefiero evitar las discusiones pero otras veces son necesarias para que me entiendan.

Lo enfrento de formas distintas dependiendo de la situación.

- 7. ¿Sientes que la neurodivergencia sigue siendo un tema poco comprendido dentro de los espacios LGBTI+? ¿Cómo crees que se puede mejorar esa inclusión?

- Como dije anteriormente, creo que es un tema poco comprendido incluso dentro de espacios LGBTI+. Es difícil decir cómo se podría mejorar porque puedo tener muchas ideas sobre la promoción de la concientización y la aceptación pero al final del díadepende de que las personas del colectivo estén abiertas a esas ideas. Aunque, algo que se me ocurre es invitar a personas neurodivergentes a formar parte de los grupos que organizan actividades como la Marcha por la Diversidad, los bailes, etc. Si formamos parte de esos grupos podemos dar ideas de cómo realizar las adecuaciones para que podamos participar.

- 8. ¿Qué herramientas o recursos te han ayudado a conectar con otras personas neurodivergentes y sentirte parte de una comunidad?

- Por ahora las redes sociales. Además de esto formé parte de un grupo terapéutico para adultos autistas pero se disolvió rápidamente. Aún me cuesta decir que me siento realmente parte de una comunidad.

- 9. ¿Qué impacto esperas generar al compartir tu experiencia y conocimientos en redes sociales y visibilizar la intersección entre neurodivergencia y diversidad?

- Me gustaría que otras personas neurodivergentes sientan que tienen un lugar en el mundo, que hay espacios hechos para nosotros. Que existimos, que estamos acá y que nos merecemos espacio y tiempo tanto como las personas neurotípicas.

También me interesa que las personas neurotípicas nos entiendan y nos acompañen en esta lucha por nuestros derechos y nuestro bienestar.

-10. Si pudieras dar un consejo a jóvenes neurodivergentes que aún están en proceso de autodescubrimiento, ¿cuál sería?

- Les diría que tengan compasión consigo mismos. A veces es complicado enfrentarse a los diagnósticos pero están ahí para ayudarnos a entendernos mejor. Les diría que se enfoquen en descubrir sus fortalezas para usarlas a su favor.

También les sugeriría que es importante conectar con otras personas neurodivergentes. En espacios para personas como nosotros encontramos quienes nos entienden mejor.

Reflexiones y Perspectivas a Futuro

La comunidad neurodivergente y el activismo social han tomado fuerza en los últimos años, generando cambios importantes en la sociedad uruguaya. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para garantizar la plena inclusión y el respeto a la diversidad cognitiva.

El desafío a futuro radica en seguir promoviendo espacios accesibles, en la ampliación de las oportunidades educativas y laborales, y en la consolidación de una cultura de respeto y valoración de la neurodiversidad. Con el crecimiento del activismo y la concienciación social, Uruguay avanza hacia una comunidad más justa e inclusiva para todas las personas.

Capítulo 11: Discapacidad Invisible: Accesibilidad como Acto Revolucionario

Accesibilidad como derecho humano:

La accesibilidad es un derecho fundamental que garantiza la igualdad de oportunidades y la plena participación de todas las personas en la sociedad. Reconocida en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, implica la obligación de los Estados de eliminar barreras y asegurar entornos, productos y servicios accesibles, permitiendo el ejercicio efectivo de otros derechos, como la educación, el trabajo, la salud y la vida independiente.

Para lograr una verdadera inclusión, es fundamental garantizar la accesibilidad universal en todos los ámbitos:

- **Educación**: adaptación de materiales y metodologías de enseñanza.
- **Trabajo**: ajustes razonables para asegurar igualdad de oportunidades.
- **Transporte público:** eliminación de barreras físicas, sensoriales y cognitivas.
- **Salud**: capacitación de profesionales para atender a personas neurodivergentes sin sesgos.
- **Acceso a la justicia**: garantizar que las personas neurodivergentes puedan ejercer plenamente sus derechos sin discriminación.

La accesibilidad no debe verse como una concesión, sino como un derecho fundamental que debe ser garantizado por el Estado y la sociedad**.** El Estado no “otorga” derechos; los derechos son inherentes a todas las personas. Es su deber garantizar que cada individuo tenga acceso pleno a la educación, el trabajo, la salud y la vida en comunidad sin barreras ni discriminación.

Autonomía y Vida Independiente: Un Enfoque de Derechos Humanos

Uno de los mayores desafíos en la lucha por la inclusión es cambiar la forma en que entendemos la relación entre discapacidad y autonomía. Durante años, las políticas públicas han enfatizado la dependencia, cuando en realidad el objetivo debe ser garantizar la autonomía y la vida independiente.

La Inclusión Educativa: Un Derecho Postergado

La discapacidad ha sido vista, históricamente, desde un punto de vista médico, como un problema exclusivo de la persona. Sin embargo, el modelo social de la discapacidad nos ayuda a entender que las barreras que enfrentan las personas no están dentro de ellas, sino en una sociedad que no está preparada para incluirlas. Por eso, la accesibilidad debe ser vista como un derecho, no como un favor o privilegio.

Pero, ¿qué sucede cuando este derecho es reconocido solo en el papel y las políticas necesarias para garantizarlo se implementan con retrasos injustificables? En Uruguay, el Decreto 350/22, aprobado en octubre de 2022, sentó las bases para una educación más inclusiva. Sin embargo, la circular para la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) y la guía del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) sobre el derecho a la educación recién fueron presentadas en 2025, en el ocaso del gobierno de turno. Este retraso expone la falta de prioridad que ha tenido la educación inclusiva en la agenda política, dejando a miles de estudiantes neurodivergentes y con discapacidad en un limbo de desprotección.

De la Teoría a la Realidad: Una Implementación que Nunca Llega

Durante más de dos años, familias, docentes y estudiantes han esperado una guía que les brinde herramientas concretas para garantizar una educación accesible. En ese tiempo, niños y adolescentes han sido excluidos del sistema educativo por la falta de ajustes razonables, mientras que docentes han debido enfrentar la inclusión sin capacitación ni recursos adecuados.

La postergación de estas políticas evidencia una preocupante desconexión entre la normativa y su aplicación. No es casualidad que la circular y la guía hayan sido publicadas justo antes del cambio de gobierno. ¿Se trata de una medida real para transformar el sistema educativo, o de un gesto simbólico para cerrar el período gubernamental con una supuesta acción inclusiva?

El tiempo perdido no es solo una cifra en el calendario: significa que estudiantes que en 2022 tenían 5 años, hoy tienen 8, habiendo pasado toda su educación inicial sin las herramientas adecuadas. Significa que los docentes que querían adaptar sus prácticas han debido hacerlo sin respaldo oficial. Significa que miles de familias han tenido que navegar el sistema educativo en soledad, buscando estrategias inclusivas por su cuenta.

Accesibilidad Educativa y Laboral: Un Derecho que No Puede Esperar

En Uruguay, varias asociaciones y colectivos han tomado la iniciativa de ofrecer cursos y asesoramiento en materia de accesibilidad educativa, laboral y neurodivergencias. Estos espacios han sido clave para docentes, empleadores y familias, pero su existencia no exime al Estado de su responsabilidad. La inclusión no puede depender del trabajo voluntario de la sociedad civil; debe ser una garantía estructural.

El retraso en la aplicación del Decreto 350/22 es un reflejo de un patrón mayor: las políticas de inclusión suelen ser promulgadas, pero no implementadas en tiempo y forma. La falta de formación docente obligatoria en neurodivergencias, la ausencia de presupuesto para ajustes razonables y la demora en la capacitación de las instituciones educativas y laborales son parte de un problema sistémico que requiere cambios urgentes.

Herramientas para Diseñar Entornos Inclusivos

Para mejorar la accesibilidad, necesitamos herramientas prácticas para diseñar espacios y sistemas más inclusivos. Algunos puntos clave son:

Accesibilidad en la Educación

Estrategia Educativa	**Beneficio para la Neurodivergencia**
Uso de pictogramas	Facilita la comprensión de instrucciones
Textos con lectura fácil	Reduce la carga cognitiva
Clases multisensoriales	Aumenta la retención de información

El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) es una metodología que busca que la educación se adapte a las necesidades de cada estudiante. Esto es fundamental para la inclusión de los niños neurodivergentes. El DUA promueve diferentes formas de representación, expresión y participación, para que cada niño pueda aprender según sus fortalezas y necesidades.

Accesibilidad en el Trabajo

La accesibilidad no solo debe garantizarse en la educación, sino también en el ámbito laboral. Muchas personas neurodivergentes enfrentan barreras para acceder y mantenerse en el empleo debido a la falta de ajustes razonables.

Ajuste Razonable	**Descripción**

Espacios sensorialmente amigables	Ambientes con iluminación adecuada, reducción de ruidos y zonas de descanso
Flexibilidad en horarios	Permitir jornadas adaptadas para evitar sobrecarga sensorial o cognitiva
Adaptación en procesos de selección	Entrevistas estructuradas, alternativas a pruebas escritas y acompañamiento
Uso de tecnología accesible-	Software de apoyo, herramientas de comunicación aumentativa y sistemas organizativos

Garantizar un entorno laboral accesible no solo beneficia a los empleados neurodivergentes, sino que también fomenta la productividad y el bienestar general en el trabajo.

Herramientas Prácticas y Soluciones para la Inclusión

Herramienta	**Descripción**
Espacios Sensiblemente Amigables	Diseñar entornos con menor sobrecarga sensorial
Flexibilidad en la Rutina	Adaptar horarios y tareas según las necesidades individuales
Formación en Neurodiversidad	Educar a la sociedad sobre la diversidad cognitiva
Uso de Tecnología para la Inclusión	Aplicaciones y herramientas digitales accesibles

Testimonio: Enseñar desde la Experiencia

En el camino hacia una educación más inclusiva, la voz de quienes viven la neurodivergencia de cerca es fundamental. En esta entrevista, conoceremos la experiencia de Flavia una madre y profesora que ha aprendido a ver la enseñanza desde una nueva perspectiva gracias a su hijo autista.

Cuando Bautista recibió su diagnóstico, su madre no solo tuvo que adaptarse en casa, sino que también comenzó a cuestionar y transformar su forma de enseñar en el aula. Lo que antes veía como una limitación, se convirtió en una oportunidad para repensar la educación, entendiendo que la inclusión no es solo una cuestión de normativa, sino de valores, empatía y compromiso.

A lo largo de esta conversación, ella nos comparte cómo su experiencia personal ha impactado su labor docente, los desafíos que enfrentan los educadores en la inclusión de estudiantes neurodivergentes y las estrategias que considera clave para construir un entorno educativo más accesible para todos.

Sus palabras no solo reflejan la realidad de muchas familias y docentes, sino que también nos invitan a una reflexión profunda: la educación debe evolucionar para reconocer y respetar la diversidad, y esto empieza por cambiar la forma en que miramos y entendemos a cada estudiante.

-1 ¿Cómo influye la experiencia de ser madre de un adolescente autista en tu labor docente y en tu manera de abordar la enseñanza en el aula?

- La condición de mi hijo ha impactado desde siempre en mi labor docente. A partir de que Bautista fue diagnosticado comencé a ver la diversidad en el aula de manera diferente. Yo también supe ser de esos docentes que decían “este no es el lugar para ese chico”o “no estoy preparada para eso”. Luego de conocer la condición de mi hijo entendí que no hay espacios para unos y para otros, que los espacios son de todos y que somos nosotros, los docentes los que debemos trabajar en entenderlo. En mi casa no hay “un lugar para Bautista”, él puede habitarla en todos sus rincones, y si hay un lugar que presenta un desafío para él, entonces lo adaptamos, tratamos de eliminar las barreras que impiden su disfrute y uso. Las instituciones educativas también deben ser pensadas de esa manera, deben erradicarse las barreras que impiden el acceso a todos, incluyendo la propia convivencia. Todos tenemos derecho a convivir con todos, reconociendo lo importante que somos todos para la construcción de un mundo mejor.

Frente al “no estar preparada” me di cuenta que la inclusión no tiene que ver tanto con la formación en materia de Autismo sino que tiene que ver con un cambio en mi mirada, en mi caracter humano, en mis valores. Una vez que se entiende esto todo es más fácil y todo fluye.

Comprendí también que nadie atrasa a nadie, que todos aprendemos con todos; la no presencia de personas neurodiversas en las aulas nos atrasa, nos lleva a crear un mundo sólo hecho para algunos, donde sólo algunos pueden disfrutar libre y plenamente.

-2 ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los docentes al trabajar con estudiantes neurodivergentes dentro del sistema educativo.

- Creo que el principal desafío es que si bien en el Uruguay existe una reglamentación amplia con respecto a los derechos de las personas con discapacidad en cuanto a educación, no existen suficientes espacios para que estos se conozcan y se trabajen. Tampoco hay espacios para discutir sobre estas temáticas, planificar propuestas inclusivas, la mayoría de las veces tampoco hay recursos para llevar adelante propuestas educativas o romper barreras cognitivas. Y algo de lo que se habla muy poco, es que muchas veces los docentes queremos implementar ciertas estrategias que requieren el apoyo familiar pero esto no ocurre, no hay apoyo por parte de las familias (y esto va más allá de la condición social, económica o cultural de las familias). Muchas veces me ha pasado de querer implementar, por ejemplo, estrategias para anticipar y organizar el trabajo de un estudiante (por ejemplo el uso de una agenda o un organizador para tareas) y la iniciativa no es acompañada desde la casa.

En resumen los docentes necesitamos de: 1) espacios para hablar de estos temas, porque hay que entender que los docentes necesitan un espacio de diálogo para la deconstrucción de un paradigma de la educación con respecto a la discapacidad y la construcción de un paradigma nuevo; 2) espacios para la formación, para el conocimiento acerca de distintos tópicos referidos a la discapacidad y neurodiversidad, 3) Presupuesto para llevar adelante proyectos inclusivos o para tener acceso a distintos materiales 4) Compromiso de las familias. Los padres son los principales responsables de la educación de sus hijos y esta responsabilidad no puede limitarse a llevarlos a la institución educativa.

-3 ¿Qué estrategias pedagógicas pueden implementarse para mejorar la inclusión y el aprendizaje de estudiantes neurodivergentes?

- Cada persona autista es una persona autista y por lo tanto cada propuesta y estrategia debe partir de las particularidades de esa persona. No obstante eso sí es muy importante saber que la mayoría de las personas neurodivergentes son aprendices visuales; por lo tanto toda propuesta didáctica debe ser pensada teniendo en cuenta esto. También es muy importante ayudar a la persona a organizarse,por lo cual dividir en pasos cada actividad

puede ser muy efectivo. Las personas autistas pueden presentar desafíos a la hora de jerarquizar la información y por lo tanto los textos también deben ser revisados, ayudando al estudiante a aprender a jerarquizar la información. Las personas autistas presentan desafíos sensoriales, por lo que es sumamente importante recibir la información de la familia acerca de en qué es hiper o hipo sensible; saber qué lo altera y qué lo relaja es fundamental.

-4 ¿Cuáles son los errores más comunes en la enseñanza a estudiantes neurodivergentes y cómo pueden evitarse?

- Los errores más frecuentes derivan del poco conocimiento con respecto a la condición. Mi opinión es que ningún docente debe convertirse en experto en Autismo, pero sí debe conocer las generalidades de la condición para poder elaborar propuestas didácticas efectivas. Otro error es dejarse llevar por la desinformación. Muchos docentes, al igual que buena parte de la sociedad tienen la idea de que las personas autistas son “brillantes intelectualmente” ,“ que no quieren ser abrazados”, “que les molestan los ruidos” por ejemplo. La verdad es que no todos tienen estas características, y que si no queremos caer en errores debemos aprender a conocer a nuestro estudiante

-5 ¿Por qué es importante la flexibilidad en las normas escolares y en las metodologías de enseñanza cuando se trata de estudiantes con neurodivergencias?

- La flexibilización de la normativa se debe dar para respetar las particularidades de las personas neurodiversas. En el caso de las personas autistas, muchas de ellas pueden sentirse (en función de que reciben la información del exterior de una manera distinta) sobre estimuladas y para regularse necesitan de un tiempo en un espacio de calma o tener acceso a objetos que los regulen. Por tanto debemos ser flexibles en los tiempos para llevar adelante las tareas, en dar un espacio fuera del aula aunque no sea el recreo, en permitir usar objetos de regulación sensorial.
Lo dicho anteriormente implica un cambio también en nuestra metodología, que va desde los tiempos a la hora de evaluar, la forma de evaluar e incluso la mirada frente a una persona que por ejemplo se desregula en clase.

-6 ¿Cómo pueden los docentes desarrollar una mayor sensibilidad y empatía hacia la diversidad en el aula?
- En principio, según la ley, las instituciones educativas deben trabajar en la sensibilización hacia la temática:

La ley N° 19981 establece en su artículo 2 “En el señalado día (2 de abril) todas las instituciones de salud y educativas tanto públicas como privadas, así como toda otra institución que tenga relación con la atención de las personas diagnosticadas con el Trastorno de Espectro Autista (TEA), deberán realizar actividades tendientes a brindar información calificada y veraz sobre el TEA”

Lo principal es hablar de diversidad, es tratar de erradicar la mirada temerosa y discriminatoria que la sociedad nos enseña a tener con respecto a las personas con discapacidad. Todos tenemos miedo a lo que no conocemos y sobre lo que no conocemos creamos mitos e ideas falsas y lo rechazamos. Debemos hablar de la diversidad de todos, de que esa es la norma y que lo anormal es no aceptar al otro tal cual es.

-7 ¿Qué rol juega la formación docente en la construcción de un sistema educativo más inclusivo y qué cambios consideras urgentes en este ámbito?

- La formación de los docentes juega un papel fundamental. La mayoría de los estudiantes de profesorado desconoce la normativa que sobre inclusión educativa existe en este país y también a nivel mundial. Ser docente hoy implica educar a todos por igual en una misma aula porque así lo establece la normativa. No pueden haber docentes recién egresados que digan “a mi no me formaron para esto”, porque se están educando mientras la normativa que ampara a las personas con discapacidad existe. Desde la formación docente se debe entender y se debe hacer comprender a los futuros docentes que La Didáctica es un conjunto de conocimiento que me permite enseñar a personas. El rol del docente es,en función de las características del alumnado, tomar elementos de La Didáctica para generar aprendizaje en una persona. No existe una didáctica del Autismo. La Didáctica es una. Pensar que la Didáctica que recibo en mi formación no sirve para educar a una persona autista es negar la condición humana de este.

-8 Desde tu experiencia brindando asesorías, ¿qué necesidades expresan con más frecuencia quienes buscan mejorar su trabajo con estudiantes Neurodivergentes?

- Muchas veces los docentes llegan a mis charlas y asesorías buscando algo que no se llevan, porque muchas veces buscamos (porque yo también las busqué) recetas mágicas. Esto no es culpa de los docentes, ya que nosotros también somos parte de un mundo que busca y ofrece falsas recetas mágicas a todos nuestros problemas y desafíos. Lo que se llevan al final de mis asesorías es valorarse, entienden que ellos son los profesionales de la educación, los capacitados para, en función de las características de nuestros estudiantes,

seleccionar los elementos didácticos que nos permitan elaborar una estrategia de aprendizaje efectiva. Aprenden que no se necesita ser expertos en Autismo pero que sí es importante conocer las generalidades de la condición. Comprenden que muchas veces es el miedo a la discapacidad lo que los limita. Y entienden que la receta mágica para lograr nuestros objetivos es el respeto y el amor al otro, aceptándolo tal cual es y comprendiendo que lo maravilloso es lo diverso y no la norma

"Educar no tiene tanto que ver con lo que hay en el otro, sino que se trata de aprender a reconstruirse constantemente. Es decir, no es tanto una labor que tengas que hacer en la otra persona , sino que es un trabajo que el educador ha de hacer en sí mismo. Se trata de una revisión constante de tus creencias, de tus emociones, de por qué actúas de esa manera en un contexto concreto. O sea que yo antes pensaba que el problema estaba en la otra persona, y desde hace un tiempo pienso en que el problema está en nosotros mismos"
Ignacio Calderón Almendros.

-Reflexión final :
La educación inclusiva no es una utopía, pero requiere compromiso, aprendizaje continuo y, sobre todo, voluntad de adaptación. Como madre y docente, he aprendido que el primer paso es cambiar nuestra perspectiva: no se trata de que los estudiantes neurodivergentes encajen en el sistema, sino de que el sistema se transforme para incluirlos a todos.

Reflexión Final

La accesibilidad no es un acto de caridad ni un beneficio opcional, sino un derecho fundamental. La demora en la aplicación de normativas como el Decreto 350/22 no es solo una falla administrativa; es una decisión política que deja a miles de niños, adolescentes y trabajadores sin las condiciones adecuadas para su desarrollo.

Uruguay ha avanzado en el reconocimiento legal de los derechos de las personas con discapacidad, pero mientras estos avances no se traduzcan en acciones concretas y oportunas, seguirá habiendo exclusión. La educación y el empleo inclusivo no pueden ser una prioridad de último momento, una medida de salida antes del cambio de gobierno. Deben ser políticas de Estado, aplicadas desde el primer día y con el compromiso real de garantizar una sociedad sin barreras. Porque cada día de espera es un día de exclusión, y la inclusión no puede esperar.

La verdadera revolución llegará cuando la accesibilidad deje de ser un parche y se convierta en un diseño estructural. Como dice el DUA: no se trata de adaptar a las personas, sino de diseñar sistemas donde nadie necesite adaptarse.

"Un país inclusivo no se mide por sus decretos, sino por las oportunidades reales que ofrece en aulas, oficinas y calles".

— Colectivo Neurodiverso Uruguay, 2025

Capítulo 12: Accesibilidad e Inclusión

Cuando las leyes sí escuchan: Un ejemplo para Uruguay

En 2023, mi solicitud de ajuste de horario en la Intendencia de Montevideo se topó con la incomprensión. Pedí entrar y salir 15 minutos antes para evitar las aglomeraciones en el reloj, pero mi superior, sin entender el trasfondo de mi ansiedad sensorial, modificó el horario a su parecer. Sentí que se juzgaba sin indagar los motivos, y mi malestar seguía siendo invisible. Esta experiencia contrasta radicalmente con lo que ocurre en países como España, donde la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (artículo 25) obliga a los empleadores a proteger específicamente a trabajadores con discapacidad o condiciones sensibles, evaluando riesgos y adaptando medidas *desde la raíz*, no desde el prejuicio.

El artículo 25 no es solo un texto legal: es un reconocimiento de que las necesidades neurológicas no son un capricho, sino un derecho. Allí se establece: *"El empresario garantizará de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus características personales o estado biológico, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo […] adoptando medidas preventivas necesarias".* Y añade: *"Los trabajadores no serán empleados en puestos donde su discapacidad los ponga en peligro a ellos o a otros".*

Es decir, en España, mi solicitud de horario flexible no habría dependido de la buena voluntad de un jefe, sino de un marco legal claro. Mientras, en Uruguay, el informe del MIDES 2023 celebra *"389 entrevistas de orientación laboral"*, pero calla que, sin leyes similares, estas acciones son parches en un sistema que sigue fallando a quienes piensan diferente.

Reflexión: De España a Montevideo, un puente por construir

1. La ley como aliada, no como adorno

   Mientras España prioriza adaptaciones basadas en evaluaciones de riesgo,

   en Uruguay, el 60% de los empleadores (según encuestas) desconoce qué es un *"ajuste razonable"*.

   Si la Intendencia hubiera evaluado cómo las aglomeraciones afectaban mi

   productividad (y no solo mi "comodidad"), habrían entendido que cambiar mi horario no era un privilegio, sino una inversión en mi bienestar laboral.
2. Neurodivergencia: ¿Riesgo o oportunidad?

El artículo 25 español no estigmatiza: reconoce que ciertos entornos son riesgosos *para el trabajador*, no que el trabajador es un riesgo.

De las 139 personas usuarias del servicio de apoyo parcial para actividades diarias, ninguna fue mencionada en contextos laborales. ¿Cuántas necesitarían leyes como la española para acceder a empleos dignos?

3. Un modelo para Uruguay

   Incluir en la Ley de Empleo para Personas con Discapacidad un artículo inspirado en el modelo español, donde:

   - Los empleadores deban realizar *evaluaciones de riesgo psicosocial* adaptadas a neurodivergencias.
   - Las adaptaciones (como horarios flexibles o espacios silenciosos) sean obligatorias, no opcionales.

Llamado a la acción: Leyes que respiren

1. Traducir el ejemplo a acción

   Necesitamos una ley que, como la española, obligue a las instituciones públicas y privadas a *escuchar antes de decidir*. Que proteja no solo cuerpos, sino mentes diversas.

   En un grupo de personas neurodivergentes, recibí un convenio colectivo que se suponía incluía cláusulas sobre ajustes sensoriales. Dado el impacto que estos ajustes tienen en la accesibilidad laboral, me pareció importante analizarlo en detalle. Sin embargo, al revisarlo, encontré que no contenía ninguna disposición específica al respecto.

Aun así, el convenio sí contempla ciertas medidas relacionadas con la adaptación laboral y las condiciones de trabajo que, aunque de forma indirecta, podrían vincularse con la necesidad de ajustes sensoriales. Algunas de ellas incluyen:

- Garantías funcionales: Se menciona la reconversión y formación de trabajadores ante cambios tecnológicos, lo que podría implicar ajustes en el entorno laboral. También se destacan normas de seguridad e higiene que buscan proteger la salud frente a riesgos laborales, lo que podría interpretarse como una medida de prevención contra daños sensoriales.
- Presupuesto y mejoras en la empresa: Se establece la creación de ámbitos bipartitos para evaluar mejoras en la infraestructura, lo que abre la posibilidad de incluir optimizaciones sensoriales en el entorno de trabajo.

- Políticas sociales y conciliación: Se destinan recursos para el bienestar de los trabajadores, lo que, de manera indirecta, podría favorecer un ambiente laboral más accesible.
- Estructura organizacional: Se propone una revisión de los espacios de trabajo que podría permitir adaptaciones ergonómicas necesarias.

A pesar de estas menciones, sigue habiendo una ausencia clara de regulaciones específicas en torno a la accesibilidad sensorial. No se establecen protocolos para controlar factores críticos como iluminación, ruido o temperatura, ni se contemplan adaptaciones para trabajadores con discapacidad sensorial, como la pérdida auditiva o visual.

Este análisis refleja una realidad preocupante: aunque algunos convenios incluyen medidas generales de adaptación laboral, los ajustes sensoriales aún no son reconocidos de manera explícita. Para la comunidad de personas con discapacidad, y en especial para las personas neurodivergentes, esto representa una barrera significativa. La ausencia de cláusulas concretas evidencia la urgencia de impulsar iniciativas que aseguren estándares sensoriales adecuados, protocolos de accesibilidad y recursos alineados con normativas nacionales e internacionales, como la Ley de Discapacidad y las directrices de la OIT.

Más que un hallazgo decepcionante, este análisis puede servir como punto de partida para promover el reconocimiento de los ajustes sensoriales en la normativa laboral. La comunidad neurodivergente ha insistido en su necesidad, y es momento de convertir esa demanda en cambios tangibles.

2. Capacitar desde lo humano

   Los 33 funcionarios capacitados como operadores laborales en 2023 deberían aprender no solo de discapacidad física, sino de cómo el TDAH o el autismo exigen adaptaciones concretas.

3. Medir lo invisible

   Que el próximo informe del MIDES incluya cuántas empresas aplican evaluaciones de riesgo psicosocial con enfoque neurodivergente. Sin datos, seguiremos siendo fantasmas legales.

Cuando leo el artículo 25 de la ley española, imagino un Uruguay donde mi solicitud de horario flexible no se hubiera topado con miradas incrédulas, sino con un protocolo claro. Un país donde las aglomeraciones no sean un muro, sino un problema a resolver. El informe del MIDES 2023 muestra avances, pero también revela que, sin leyes audaces, seguiremos

dependiendo de la suerte de tener un jefe comprensivo. Y la inclusión no puede ser una lotería: debe ser un derecho escrito con tinta indeleble.

El Marco Normativo que Respalda los Derechos de las Personas Neurodivergentes

A nivel internacional

A nivel mundial, existen acuerdos que protegen los derechos de las personas con discapacidad, incluidas las personas neurodivergentes. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) de las Naciones Unidas, ratificada por Uruguay en 2008, es el principal tratado que establece la igualdad, la no discriminación y la accesibilidad en todas las áreas de la vida, como la educación, el trabajo y la salud, para todas las personas con discapacidad, incluyendo a quienes tienen trastornos del neurodesarrollo, como el autismo. Este tratado obliga a los países a garantizar que las personas con discapacidad puedan participar activamente en la sociedad.

La Constitución de la República Oriental del Uruguay

La Constitución de Uruguay garantiza, en su artículo 72, que todas las personas deben ser tratadas por igual ante la ley y prohíbe cualquier forma de discriminación. Este principio es la base legal para proteger los derechos de las personas neurodivergentes, permitiéndoles acceder a derechos fundamentales como la salud, la educación y el trabajo.

Sin embargo, el derecho a la igualdad no solo implica que no haya distinción, sino que el Estado debe tomar medidas para eliminar barreras que dificulten el ejercicio de estos derechos. Para las personas neurodivergentes, esto significa que el Estado debe crear condiciones para que puedan disfrutar de sus derechos en igualdad de condiciones que las demás.

Ley N° 18.651: Ley Integral de Personas con Discapacidad

La Ley N° 18.651, aprobada en 2010, es un avance en Uruguay, pues garantiza que las personas con discapacidad tengan acceso a la igualdad de oportunidades y a la no discriminación. Esta ley asegura que las personas neurodivergentes puedan acceder a una educación inclusiva, a espacios accesibles y a empleos en igualdad de condiciones, eliminando barreras para su participación activa en la sociedad.

Ley N° 19.529: Accesibilidad al Mundo Digital

La Ley N° 19.529, promulgada en 2017, garantiza la accesibilidad de las personas con discapacidad a la web. Esto incluye a las personas neurodivergentes, quienes deben poder acceder a los contenidos en línea de manera igualitaria.

Normas Internacionales sobre Derechos Laborales

A nivel laboral, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) establece directrices para la inclusión de las personas con discapacidad en el mercado de trabajo. Estas normas aseguran que todas las personas, sin importar su discapacidad, sean tratadas con igualdad en el ámbito laboral.

La Necesidad de un Enfoque Integral

Uruguay tiene un marco normativo sólido que protege los derechos de las personas neurodivergentes. Sin embargo, la implementación efectiva de estas leyes aún presenta desafíos. Es necesario aumentar la conciencia pública y crear políticas adaptadas a las necesidades de las personas neurodivergentes para garantizar su inclusión en todos los ámbitos de la vida.

Es fundamental seguir trabajando para asegurar que las personas neurodivergentes sean tratadas con dignidad e igualdad, y que sus necesidades sean reconocidas y atendidas adecuadamente. La verdadera igualdad no solo se logra prohibiendo la discriminación, sino también asegurando que se eliminen las barreras sociales y estructurales que dificultan su participación plena en la sociedad. El Estado tiene un papel clave en garantizar que estas medidas se apliquen correctamente.

PICTO-PLAZAS: Un Modelo de Accesibilidad en Espacios Públicos

Introducción

Cuando pensamos en accesibilidad en los espacios públicos, solemos centrarnos en la infraestructura: rampas, juegos adaptados y senderos accesibles. Sin embargo, para muchas familias neurodivergentes, la principal barrera no es física, sino comunicativa. ¿Cómo puede un niño autista comprender las normas de un parque si no están adaptadas a su forma de procesar la información? ¿Cómo puede sentirse seguro en un entorno sin referencias visuales claras?

Con estas preguntas en mente, un grupo de familias y profesionales en enseñanza y comunicación en TEA impulsó PICTO-PLAZAS, una iniciativa que busca hacer los espacios recreativos más accesibles mediante pictogramas. A continuación, compartimos una

entrevista con el equipo de Pictórica, Comunicación Alternativa, quienes han trabajado en la implementación de este proyecto en diversas ciudades.

Entrevista al equipo de Pictórica, Comunicación Alternativa

-1 ¿Cómo nació la iniciativa PICTO-PLAZAS y qué necesidades detectaron en las familias neurodivergentes para impulsarla?

- El proyecto surgió en 2022 junto a profesionales de la enseñanza y de la comunicación en TEA, al observar que en otras partes del mundo se habían desarrollado iniciativas de plazas con pictogramas, generando un impacto positivo en la comunidad. A partir de esta inspiración, comenzamos a trabajar con distintos sistemas de comunicación para diseñar la cartelería que hoy implementamos.

-2 ¿Cuáles fueron los principales obstáculos que encontraron al intentar implementar pictogramas en los espacios públicos?

- Desde el inicio, hemos encontrado una gran disposición por parte de la sociedad. Una vez que contactamos con las autoridades y explicamos el proyecto, no hemos enfrentado obstáculos significativos.

-3 ¿Cómo ha sido la respuesta de las familias neurodivergentes y de la comunidad en general ante la instalación de los pictogramas?

- La recepción ha sido completamente positiva. Las familias sienten que estos espacios les pertenecen y que sus hijos pueden desenvolverse con mayor autonomía. La comunicación es uno de los mayores desafíos para las personas autistas, tengan o no lenguaje verbal. Los PICTO-PLAZAS buscan reducir estas barreras, facilitando la experiencia tanto para los niños neurodivergentes como para sus acompañantes.

-4 ¿Han recibido apoyo del Estado o de los gobiernos municipales para la expansión del proyecto?

- Hasta el momento, hemos contado con el apoyo de los gobiernos municipales de Cerro Largo, Paysandú, Treinta y Tres y Minas, quienes nos han autorizado a instalar los PICTO-PLAZAS. En Montevideo, a pesar de haber intentado por varios medios concretar una reunión con la Intendencia, aún no hemos tenido éxito. Sin embargo, gracias a nuestra insistencia, logramos que un municipio nos recibiera y autorizara la colocación de cartelería en tres plazas, que pronto serán inauguradas.

-5 ¿Qué beneficios concretos han observado en los niños autistas y neurodivergentes al contar con señalización adaptada en los parques?

- Uno de los principales beneficios es la seguridad que les brinda contar con información clara y accesible. Los PICTO-PLAZAS permiten un acceso más sencillo a la información, facilitan la comprensión de cómo utilizar los juegos y fomentan la autonomía y la participación activa en espacios comunes. También contribuyen a reducir la ansiedad e incertidumbre.

-6 ¿Cómo educan a la comunidad sobre la importancia de la accesibilidad en los espacios recreativos para la infancia neurodivergente?

- Como familias de niños autistas y con TDAH, compartimos nuestra experiencia para sensibilizar sobre la importancia de que nuestros hijos compartan el mismo espacio con niños neurotípicos. Todas las infancias se enriquecen cuando interactúan, juegan y naturalizan diferentes formas de comunicación y socialización.

-7 ¿Qué otros cambios consideran necesarios para que las plazas y espacios públicos sean realmente inclusivos para la neurodivergencia?

- La accesibilidad debe abordarse desde múltiples perspectivas para garantizar que un espacio sea realmente inclusivo, considerando la diversidad dentro de la neurodivergencia. Por ello, es fundamental trabajar en conjunto con otras organizaciones de familias y construir soluciones basadas en sus necesidades específicas.

-8 ¿Qué consejos le darían a otras comunidades que quieren replicar este modelo en sus ciudades?

- Más que un consejo, queremos alentarlas a que lo hagan. Implementar este proyecto es sencillo una vez que se cuenta con el espacio y los permisos necesarios.

-9 ¿Cuál es el mayor desafío que aún enfrentan para lograr que todas las plazas sean accesibles y amigables para niños neurodivergentes?

- La burocracia y la escasa *Impacto y Beneficios Observados*

Los principales beneficios de esta iniciativa incluyen:

✔ Mayor autonomía: Los niños pueden comprender cómo utilizar los juegos sin depender exclusivamente de explicaciones verbales.

✔ Reducción de la ansiedad: Contar con información clara disminuye la incertidumbre y el estrés en entornos nuevos.

✔ Inclusión real: Los pictogramas facilitan la participación de niños neurodivergentes en espacios compartidos con infancias neurotípicas.

✔ Mayor seguridad: La señalización también ayuda a regular conductas y prevenir accidentes.

Los Desafíos de Implementar un Cambio

A pesar de la buena recepción de la comunidad, la expansión de PICTO-PLAZAS ha enfrentado desafíos, principalmente relacionados con la burocracia. Aunque varios municipios han autorizado la instalación de los pictogramas, en algunos casos el proceso ha sido lento y complicado.

Otro obstáculo importante es la falta de participación de organizaciones que representan a grupos minoritarios en la toma de decisiones sobre accesibilidad en espacios públicos. Sin una voz activa en estos procesos, los cambios necesarios para una verdadera inclusión siguen dependiendo del esfuerzo individual de familias y activistas.

El Camino Hacia Plazas Verdaderamente Inclusivas

El caso de PICTO-PLAZAS demuestra que la accesibilidad no es solo una cuestión de infraestructura, sino también de comunicación. Un parque puede tener rampas y juegos adaptados, pero si un niño no comprende cómo usarlos o se siente inseguro en el espacio, la inclusión no es completa.

Para lograr plazas realmente accesibles, es fundamental:

- Ampliar la implementación de señalización adaptada en todos los espacios públicos.
- Incluir a las familias neurodivergentes en el diseño de entornos inclusivos.
- Sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de adaptar los espacios recreativos para todas las infancias.

Más allá de los desafíos, iniciativas como esta demuestran que la inclusión es posible cuando la comunidad trabaja en conjunto. Cada pictograma instalado en una plaza

representa un paso hacia un mundo donde todas las infancias puedan jugar, explorar y disfrutar sin barreras.

Reflexión final

La accesibilidad no se trata solo de adaptar infraestructuras, sino de garantizar que todas las personas puedan desenvolverse sin barreras en su entorno. PICTO-PLAZAS es un ejemplo de cómo pequeñas adaptaciones pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las infancias neurodivergentes y sus familias.

Aunque el proyecto ha logrado avances significativos en varios municipios, todavía queda un largo camino por recorrer. La falta de apoyo institucional y la burocracia siguen siendo obstáculos para su expansión.

Sin embargo, lo más valioso de esta iniciativa es el impacto en la comunidad. Las familias han encontrado en los PICTO-PLAZAS un recurso que les permite disfrutar de los espacios recreativos con mayor tranquilidad, promoviendo la independencia y la participación activa de sus hijos.

Cada pictograma instalado en una plaza representa más que un simple cartel: es un paso hacia una sociedad más empática, accesible y justa para todas las infancias.

Capítulo 13: Neurodiversidad en el siglo XXI: Experiencias, Políticas Públicas

1. Experiencias Personales y Desafíos Cotidianos

Las personas neurodivergentes enfrentan obstáculos constantes en diversos aspectos de su vida cotidiana. Desde actividades tan sencillas como ir al supermercado o usar el transporte público hasta interactuar en una reunión social o manejar las demandas emocionales del hogar, cada acción puede requerir un esfuerzo adicional.

Transporte Público y Sobrecarga Sensorial

El uso del transporte público puede ser abrumador debido a los ruidos fuertes, las multitudes y la imprevisibilidad del entorno. Estrategias como el uso de audífonos con cancelación de ruido o la planificación de rutas menos concurridas pueden ayudar a mitigar la ansiedad, pero no todas las personas neurodivergentes tienen acceso a estas herramientas. Además, los tiempos de espera, los cambios inesperados en los recorridos o la falta de espacios adecuados pueden generar una sobrecarga sensorial difícil de manejar.

Relaciones Interpersonales y Malentendidos

Las interacciones sociales pueden resultar desafiantes, especialmente en la lectura de señales no verbales o la interpretación de normas sociales implícitas. Estrategias como estructurar conversaciones o establecer espacios con interacciones claras pueden mejorar la comunicación y la inclusión. Sin embargo, muchas veces las personas neurodivergentes son juzgadas por su estilo comunicacional, considerado "demasiado directo" o "falto de tacto", cuando en realidad simplemente procesan la información y las emociones de manera diferente.

Vida Doméstica y Organización

Las rutinas familiares y la organización del hogar pueden ser fuentes de estrés. La previsibilidad y el uso de listas o calendarios visuales pueden ayudar a reducir la ansiedad ante cambios inesperados. Sin embargo, el entorno doméstico también puede ser caótico, especialmente cuando se comparten espacios con otras personas que no comprenden la necesidad de orden, estructura o control sensorial.

Acceso al Empleo y Adaptaciones Laborales

El mundo laboral sigue siendo un espacio hostil para muchas personas neurodivergentes. Los procesos de selección suelen estar diseñados para premiar habilidades neurotípicas, como la facilidad para la socialización o la capacidad de improvisar en entrevistas sin estructura. Una vez en el ámbito laboral, las expectativas de multitarea, la sobreexposición a estímulos sensoriales (luces fluorescentes, ruido de oficina, interacciones constantes) y la falta de adaptaciones generan un desgaste constante. A menudo, se espera que las personas neurodivergentes enmascaren sus diferencias, lo que puede derivar en burnout.

Burocracia y Procesos Administrativos

La burocracia es otro obstáculo significativo. Formularios complejos, instrucciones ambiguas y trámites interminables pueden ser particularmente difíciles para personas con dificultades en la función ejecutiva o con ansiedad social. Muchas veces, obtener un documento o acceder a un servicio implica enfrentar barreras innecesarias que podrían resolverse con ajustes simples, como la simplificación del lenguaje administrativo o la posibilidad de recibir apoyo en la gestión de trámites.

Atención Médica y Falta de Comprensión Clínica

El sistema de salud también presenta desafíos, ya que muchos profesionales no están capacitados en neurodiversidad. Esto puede llevar a diagnósticos erróneos, tratamientos inadecuados o la invalidación de síntomas, especialmente en personas autistas, con TDAH o con condiciones de salud mental coexistentes. La ansiedad que genera acudir a un centro de salud, sumada a la posibilidad de ser malinterpretado o no tomado en serio, hace que muchas personas neurodivergentes eviten buscar atención médica hasta que la situación es insostenible.

2. Análisis Social y Políticas Públicas

Cambio de Paradigma: De la Caridad a los Derechos

Históricamente, la neurodiversidad se ha visto desde un enfoque paternalista. Sin embargo, el concepto ha evolucionado hacia la valoración de la diversidad cerebral como un recurso valioso en la sociedad. La inclusión implica eliminar barreras y crear entornos adaptativos, pasando de la idea de "ayudar" a las personas neurodivergentes a reconocerlas como sujetos de derechos con voz propia.

Políticas Públicas y Activismo

En Uruguay, el avance en la formulación de políticas públicas busca garantizar la inclusión y el pleno ejercicio de derechos. La adhesión a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad ha sido clave en la promoción de accesibilidad y participación ciudadana. No obstante, persisten desafíos en salud, educación y empleo.

El activismo ha jugado un papel fundamental en visibilizar las necesidades de la comunidad neurodivergente. Gracias a la presión de organizaciones y colectivos, lentamente se han logrado avances, pero aún queda un largo camino por recorrer en la implementación real de estos derechos.

Inclusión Educativa: Un Cambio Profundo Necesario

A pesar de los avances en la integración de estudiantes neurodivergentes, la educación inclusiva en Uruguay aún enfrenta desafíos estructurales. No basta con permitir el acceso a las aulas; es fundamental que las instituciones educativas cuenten con apoyos adecuados, capacitación docente y metodologías accesibles para garantizar una educación verdaderamente equitativa. Actualmente, muchos niños y adolescentes neurodivergentes no reciben los ajustes sensoriales y pedagógicos que necesitan, lo que impacta directamente en su rendimiento académico y bienestar emocional.

La educación inclusiva implica reconocer que cada estudiante aprende de manera diferente y requiere un entorno que se adapte a sus necesidades. Esto significa flexibilizar evaluaciones, garantizar el acceso a herramientas de apoyo y, sobre todo, transformar la mentalidad de docentes y administradores. Sin estos cambios, la inclusión seguirá siendo solo un ideal distante en lugar de una realidad tangible.

En este contexto, en 2024 se anunció la Tecnicatura en Acompañante Pedagógico en Educación Inclusiva (TAPEI), un plan de estudios que busca formar profesionales capaces de mediar entre el sistema educativo y los estudiantes con discapacidad. Su diseño curricular refleja en gran medida el modelo social de la discapacidad, aunque todavía conserva elementos del modelo médico-rehabilitador.

Análisis del Plan de Estudios TAPEI desde el Modelo Social de la Discapacidad:

Desde esta perspectiva, el plan de estudios TAPEI presenta avances importantes:

- Enfoque en barreras contextuales: Se prioriza la identificación y eliminación de barreras físicas, comunicacionales y actitudinales que obstaculizan el aprendizaje (p. 13, 15, 40).
- Desplazamiento del modelo médico: Se rechaza la idea de que las dificultades de aprendizaje son déficits individuales, trasladando la responsabilidad de la inclusión al sistema educativo (p. 14).
- Promoción del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Se reconoce que la enseñanza debe adaptarse a la diversidad en lugar de intentar “normalizar” al estudiante (p. 39-40).
- Enfoque basado en derechos: Se fundamenta en normativas nacionales e internacionales, como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y la Ley 18.651, que garantizan la educación inclusiva (p. 16, 19).

Sin embargo, a pesar de su alineación con el modelo social, el plan aún presenta rastros del modelo médico-rehabilitador, que enfoca la discapacidad como un problema individual que debe ser tratado o corregido.

Persistencias del Modelo Médico en el Plan TAPEI:

Algunos aspectos del programa de estudios refuerzan enfoques clínicos y patologizantes:

- Uso de terminología médica: Módulos como "Alteraciones y Trastornos del Desarrollo" (p. 51) y "Trastornos del Espectro Autista" (p. 53) emplean un lenguaje centrado en la patología en lugar de la diversidad funcional.
- Clasificaciones diagnósticas: Aunque el plan promueve la inclusión, mantiene categorías médicas (TEA, pluridiscapacidad) como base para diseñar intervenciones, lo que puede reforzar etiquetas y enfoques clínicos (p. 53, 55).
- Énfasis en la detección de “signos de alerta”: Se prioriza la identificación de síntomas clínicos en lugar de la adaptación del entorno, lo que puede perpetuar una mirada basada en el déficit (p. 51).

Recomendaciones para Fortalecer el Modelo Social en el Plan TAPEI:

Para consolidar un enfoque realmente inclusivo, es necesario realizar algunos ajustes:

✅ Revisar la terminología: Sustituir términos como "trastorno" o "alteración" por conceptos que reflejen la diversidad funcional.

✅ Integrar enfoques interdisciplinarios: Vincular las unidades clínicas con estrategias pedagógicas prácticas para evitar que la discapacidad se reduzca a un diagnóstico.

✅ Profundizar en el DUA: Asegurar que las adaptaciones curriculares se centren en la flexibilidad del sistema educativo, en lugar de intentar "normalizar" al estudiante.

Reflexión Personal: La Exigencia de Disculparse por Hacer lo Correcto

Estoy cansado de ser siempre el que tiene que pedir disculpas cuando simplemente actúo de acuerdo con las normas establecidas. Para mí, las reglas existen para garantizar la convivencia en sociedad y deben ser respetadas. Pero, entonces, ¿por qué está mal visto socialmente hacer lo correcto según las normas? ¿Por qué se espera que me disculpe por dar la información correcta o por querer llegar al fondo de un tema?

Pareciera que, al exigir coherencia y respeto por las reglas, me convierto en problemático. ¿Acaso lo que quieren es volver a un estado de naturaleza como el de Hobbes, donde impera el caos, o al ideal de Rousseau, donde todo es pura espontaneidad? No se puede construir una sociedad funcional sin acuerdos básicos, sin normas claras. Y si señalar esas normas, si exigir exactitud y claridad me convierte en alguien incómodo, entonces tal vez el problema no sea mío, sino de una sociedad que ha decidido que la ignorancia es preferible a la precisión.

Conclusión: Hacia una Sociedad Realmente Inclusiva

El análisis de la neurodiversidad en el siglo XXI revela que, a pesar de los avances en políticas públicas y en la conciencia social, las personas neurodivergentes siguen enfrentando múltiples barreras en su vida cotidiana. Desde la sobrecarga sensorial en el transporte público hasta la falta de adaptaciones en el ámbito laboral, cada interacción con el entorno puede convertirse en un desafío. La burocracia, la atención médica desinformada y la falta de accesibilidad en los espacios educativos y laborales refuerzan un sistema que aún no ha logrado adaptarse a la diversidad cognitiva.

Si bien en Uruguay se han dado pasos importantes en términos de legislación y programas como la Tecnicatura en Acompañante Pedagógico en Educación Inclusiva (TAPEI), la implementación sigue siendo insuficiente. El enfoque basado en derechos ha comenzado a reemplazar la visión asistencialista del pasado, pero aún persisten elementos del modelo médico-rehabilitador, que patologiza las diferencias en lugar de centrarse en la eliminación de barreras estructurales. Además, el programa TAPEI, lanzado en 2024, parece no

coincidir con la normativa establecida en el decreto de 2022, la Guía de Inclusión del MIDES y la circular de la ANEP, lo que genera inconsistencias en la aplicación de políticas de educación inclusiva.

Para construir una sociedad realmente inclusiva, es fundamental que la neurodiversidad sea vista no como una excepción a la norma, sino como una parte inherente de la humanidad. Esto implica transformaciones profundas en la educación, el empleo y la vida social, donde el foco no esté en “ajustar” a la persona neurodivergente, sino en rediseñar los entornos para que sean accesibles para todos.

En última instancia, la lucha por la inclusión no es solo un tema de derechos individuales, sino un llamado a cuestionar el modelo social predominante y a exigir espacios donde la diversidad no solo sea tolerada, sino valorada. Mientras se siga esperando que las personas neurodivergentes se adapten a un mundo diseñado sin ellas en mente, la inclusión seguirá siendo un ideal inalcanzable. El desafío está en hacer de la equidad una práctica cotidiana y no solo una declaración de principios.

Capítulo 14: La Salud Mental

Desafíos emocionales y comorbilidades antes del diagnóstico

Durante muchos años de mi vida, sin saber que era autista, me enfrenté a desafíos emocionales y de salud mental que no comprendía completamente. La ansiedad generalizada y la depresión comenzaron a desarrollarse a medida que crecía la tensión interna mientras intentaba encajar en un mundo que no estaba preparado para personas como yo. Vivir con una condición no diagnosticada y sin comprender lo que sucedía dentro de mí me llevó a desarrollar comorbilidades que complicaron aún más mi bienestar emocional.

Lo más complicado fue la confusión entre mis síntomas y los trastornos que no correspondían con mi experiencia real. Muchos de mis episodios de ansiedad severa fueron confundidos con ataques de pánico, pero en realidad, estos eran meltdown, reacciones emocionales intensas derivadas de mi neurodivergencia. En muchos momentos, las crisis se desbordaban y no sabía cómo manejar la sobrecarga sensorial y emocional. Sentía que algo estaba mal conmigo, pero no sabía qué.

Además de la ansiedad y la depresión, comencé a desarrollar otras comorbilidades relacionadas con el estrés acumulado. Uno de los trastornos más impactantes fue el trastorno de estrés postraumático (TEPT), producto de situaciones difíciles en mi vida, que se fueron sumando a lo largo de los años. También desarrollé trastornos alimenticios y digestivos, ya que la comida se convirtió en una manera de manejar el estrés y las emociones desbordadas. Mi relación con la comida era una mezcla de control y caos, donde las dificultades emocionales me llevaban a patrones de comportamiento destructivos.

De la autolesión a la autorregulación: Un viaje personal

En los momentos más intensos de estrés, la incapacidad para regular mis emociones me llevaba a recurrir a la autolesión. Durante un meltdown, que ocurría por la sobrecarga sensorial o situaciones emocionales abrumadoras, me sentía completamente perdido. No entendía por qué mi mente y mi cuerpo se desbordaban, pero sentía que debía hacer algo para “calmarme”. Como no entendía lo que me sucedía, mis crisis solían llevarme a esconderme en lugares privados, como el baño, para autolesionarme. Era una forma de buscar una solución a algo que no podía comprender ni controlar, pero al mismo tiempo sabía que no era una conducta saludable.

Aunque mi mente me decía que estaba mal, también había una necesidad desesperada de liberarme de ese caos interior. Lo peor fue la sensación de aislamiento, ya que no podía compartir lo que sentía con los demás porque no sabía ni cómo describirlo. Nadie a mi alrededor parecía entender lo que me estaba pasando. Mis reacciones eran incomprendidas, y mi bienestar mental se veía deteriorado por la falta de conocimiento sobre mi autismo.

El impacto del diagnóstico: un alivio y un proceso de comprensión

Todo cambió a los 32 años, cuando finalmente recibí mi diagnóstico oficial de autismo. Fue un momento de revelación. De repente, todo lo que había experimentado en términos de emociones y comportamientos comenzó a tener sentido. Mi ansiedad, mis meltdown, mi dificultad para regularme emocionalmente ya no eran “trastornos inexplicables”. Tenía un diagnóstico claro, y eso me dio un respiro profundo. Entender que todo lo que había vivido estaba relacionado con mi neurodivergencia fue un alivio, pero también fue un proceso difícil de aceptar.

El diagnóstico no solo me ayudó a comprenderme a mí mismo, sino que también me dio el permiso de ser quien soy, con mis dificultades y mis diferencias. Ya no me sentía como una persona rota, sino como alguien que tiene una forma diferente de vivir e interactuar con el mundo. Este conocimiento me permitió empezar a construir estrategias para afrontar mis desafíos de una manera más saludable y consciente.

La importancia de la autocomprensión y la regulación emocional

El autoconocimiento y la aceptación de mi diagnóstico han sido fundamentales para mi bienestar mental. Con el tiempo, aprendí que las emociones y reacciones que antes me abrumaban podían ser gestionadas de manera efectiva. Hoy en día, ya no recurro a la autolesión como mecanismo de autorregulación. En su lugar, he aprendido a utilizar herramientas más saludables y eficaces, como el descanso sensorial y la creación de rutinas predecibles, que me permiten reducir la sobrecarga emocional antes de que se convierta en una crisis.

Técnicas para manejar la ansiedad y la sobrecarga emocional

A lo largo de mi proceso de autodescubrimiento, he incorporado distintas estrategias que me han ayudado a regular mis emociones en momentos de crisis. Algunas de las más efectivas han sido:

1. Técnica 5-4-3-2-1 para grounding (conexión con el presente)

- *5 cosas que puedo ver: Observar el entorno y describir cinco objetos con detalle.*
- *4 cosas que puedo tocar: Sentir diferentes texturas para centrarme en la sensación física.*
- *3 cosas que puedo oír: Identificar tres sonidos a mi alrededor, sean cercanos o lejanos.*
- *2 cosas que puedo oler: Enfocarme en olores sutiles o intencionalmente buscar un aroma relajante.*

1 cosa que puedo saborear: Colocar un caramelo, menta o simplemente notar el sabor de mi boca.

Esta técnica me ayuda a salir de una crisis de ansiedad al enfocarme en mis sentidos y traer mi atención al presente.

2. Respiración diafragmática (o respiración profunda)

- *Inhalar lentamente por la nariz durante 4 segundos.*
- *Retener el aire durante 4 segundos.*
- *Exhalar suavemente por la boca durante 6 segundos.*
- *Repetir el ciclo varias veces hasta sentir la calma.*

Aunque sé que esta técnica es efectiva y muchas personas la encuentran útil, personalmente me resulta difícil implementarla. Mi mente rara vez se detiene, y conectar con la respiración me ha resultado un desafío. Aun así, sé que para muchas personas puede ser una herramienta valiosa para reducir la ansiedad.

3. Tiempo de descanso sensorial

- *Usar auriculares con cancelación de ruido o sonidos blancos.*
- *Disminuir la luz o utilizar antifaz.*

- *Envolverme en una manta con peso para sentir presión profunda.*

Cuando siento una sobrecarga sensorial, darme un tiempo de calma en un entorno controlado evita que mi ansiedad escale.

4. Técnica de presión profunda y estimulación propioceptiva

- *Aplicar presión en los brazos o piernas con mis propias manos o con objetos como pelotas sensoriales.*
- *Caminar descalzo sobre superficies con diferentes texturas.*
- *Hacer ejercicios de estiramiento o movimientos rítmicos.*

Estos métodos me ayudan a reconectar con mi cuerpo y descargar el exceso de energía acumulada.

El camino hacia la aceptación y el bienestar

Lo que antes era un misterio desconcertante ahora es parte de mí: soy autista. Ser autista no significa ser menos capaz ni estar incompleto. Al contrario, al aceptar mi condición, he podido desarrollar una resiliencia que me permite afrontar los desafíos que se me presentan.

Reconocer que el autismo forma parte de mi identidad me ha permitido abrazar mis diferencias y, a través de ello, encontrar una paz que nunca antes había experimentado.

Reflexión Final: Redefiniendo el Bienestar desde la Autocomprensión

Hoy sé que mi salud mental es una prioridad. Entiendo la importancia de darme permiso para cuidar de mí mismo y buscar ayuda cuando la necesito. Este viaje hacia la autocomprensión no ha sido fácil, pero ha sido uno de los más significativos de mi vida.

Mi recorrido en la salud mental ha sido un proceso de deconstrucción y reconstrucción. Pasé de vivir en la confusión y el sufrimiento silencioso a encontrar un camino donde el autoconocimiento me permitiera resignificar mis experiencias. Antes de comprender mi neurodivergencia, cada crisis, cada episodio de ansiedad y cada dificultad emocional se sentían como señales de que algo estaba inherentemente mal en mí. Hoy sé que nunca fui el problema; el verdadero desafío ha sido navegar un mundo que no está diseñado para personas con formas diversas de procesar la realidad.

Comprender mi neurodivergencia me dio las herramientas para dejar de luchar contra mi propia naturaleza y, en su lugar, construir estrategias que me permitan cuidarme en mis propios términos. Aprendí que la regulación emocional no es sinónimo de represión, que buscar ayuda no es una debilidad y que mi manera de experimentar el mundo no necesita justificación.

El bienestar no es un destino fijo, sino un equilibrio dinámico. Aceptarme como soy me ha permitido abrazar a mi neurodivergencia sin culpa ni vergüenza. Hoy sé que mi salud mental no depende de "encajar", sino de honrar mis necesidades, respetar mis límites y rodearme de espacios donde mi existencia no sea una lucha constante, sino una expresión genuina de quién soy.

Capítulo 15: Cortisol, Estrés y Violencia Temprana

Violencia en la infancia: un problema que marca para siempre

La violencia durante la niñez o adolescencia no solo deja heridas emocionales, sino que también altera el cuerpo de formas que pueden durar toda la vida. Estudios muestran que el estrés constante por maltrato, bullying o abusos afecta directamente al cerebro y a sustancias químicas como el cortisol, la "hormona del estrés". Estas alteraciones aumentan el riesgo de desarrollar problemas como depresión, ansiedad o dificultad para manejar emociones en la adultez. Este capítulo explica cómo ocurre esto y por qué es urgente actuar.

Mi historia: el bullying que viví en sistema educativo

Desde pequeño, sufrí rechazo. En primaria, mis compañeros me excluían, me ponían apodos como "traga libros" o "cerebrito", y hasta me hacían caer con "bromas" como ponerme el pie. En secundaria, la cosa empeoró: me golpeaban suavemente en la nuca, me llamaban "Harry Potter" por usar lentes, o "maricón" sin que yo entendiera por qué. Aunque parecían "chistes", esos actos me hicieron sentir solo y en una constante alerta a que nada me hiciera ser el centro de las burlas. Nunca lo conté a los profesores: temía que empeorara.

¿Qué es el cortisol y por qué importa?

Imagina que tu cuerpo es como una máquina muy compleja, y para que funcione bien, tiene que estar preparado para enfrentar diferentes situaciones, como el estrés o el peligro. Cuando te enfrentas a algo que te pone nervioso o en una situación difícil, tu cuerpo necesita energía extra para poder reaccionar. Aquí es donde entra el cortisol.

El cortisol es una hormona, algo así como una "señal" que tu cuerpo usa para ayudarte a tener más energía y estar más alerta en momentos de estrés. Esta hormona es producida por las glándulas suprarrenales, que son dos pequeñas glándulas que están encima de tus riñones. Pero el cortisol no aparece por magia. En realidad, todo empieza en tu cerebro. Hay una parte del cerebro llamada hipotálamo que detecta el estrés y manda una señal a la hipófisis (una glándula en la base del cerebro). La hipófisis, a su vez, manda una señal a las glándulas suprarrenales para que produzcan cortisol y lo liberan al cuerpo.

Este proceso, que involucra al hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales, se llama eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA). Es como una cadena de mando que asegura que tu cuerpo tenga lo que necesita para enfrentar el estrés.

Si una persona está expuesta al estrés de forma constante durante mucho tiempo, especialmente desde la infancia, este sistema puede dejar de funcionar bien. Como resultado, el cuerpo puede empezar a producir demasiado cortisol o muy poco, lo que puede afectar la salud a largo plazo."

Cómo la violencia temprana daña el sistema de estrés

En personas que vivieron maltrato en la infancia, se observan dos patrones:

1. **Cortisol alto crónico** (hiperreactividad, un respuesta exagerada del organismo):
    - El cuerpo está siempre en modo "alerta máxima", como si el peligro nunca hubiera pasado.
    - Esto se relaciona con ansiedad, insomnio, pesadillas o estrés postraumático (TEPT).

Factores que influyen: género, pobreza y falta de apoyo

- Algunos estudios sugieren que los hombres podrían tener niveles de cortisol más alterados que las mujeres tras vivir violencia, pero esto aún no es concluyente.
- La pobreza, vivir en entornos violentos o no tener familiares o amigos que apoyen empeoran el impacto. El cerebro necesita seguridad para recuperarse.

¿Por qué esto es importante para todos?

Entender cómo el estrés infantil daña la salud no es solo un tema médico: es un llamado a actuar. Algunas soluciones urgentes son:

1. **Programas contra el bullying en escuelas**: Capacitar a profesores para detectar y parar el acoso.
2. **Apoyo psicológico gratuito**: Terapia accesible para niños y adolescentes que sufren violencia.
3. **Educación emocional**: Enseñar a los niños a manejar conflictos sin violencia y a pedir ayuda.
4. **Políticas contra la pobreza**: Menos desigualdad = menos estrés tóxico en las familias.
5. **Romper el silencio**: Campañas para que las víctimas denuncien sin miedo.

Conclusión: Un problema de todos

Mi experiencia no es única: millones de niños viven violencia que les roba la infancia y les deja secuelas físicas y emocionales. La ciencia confirma que el estrés crónico altera el cuerpo, pero también muestra que intervenir a tiempo puede reparar el daño. Desde las escuelas hasta los gobiernos, todos debemos trabajar para proteger a los más vulnerables. La infancia no puede ser una guerra silenciosa.

Capítulo 16: Cuando la noche nunca se apaga

Parte 1: El arte de dormir cuando la mente no para

Dormir siempre fue un tema en mi vida. Cuando era niño, entre los 5 y 9 años, no me iba a dormir solo. La situación económica en casa hacía que compartiera habitación con mi madre, y de alguna forma, mi sueño dependía del suyo. Si ella no se iba a la cama, yo tampoco. A veces me quedaba sentado al lado de ella, esperando ese momento en que pudiera descansar. En ese entonces no lo pensaba mucho: era la rutina, mi realidad. Pero ahora, mirando hacia atrás, entiendo lo importante que era para mí esa sensación de seguridad. No era solo dormir, era no estar solo en la oscuridad del silencio.

A los 7 años descubrí algo que me encendía la mente como pocas cosas: los juegos de mesa y las cartas. Podía pasar horas jugando con mis tíos, mi abuela, mi madre y amigos de la familia. Hoy sé que eso que me pasaba se llama hiperfoco, pero en ese momento solo sabía que me encantaba. No había nada más en el mundo que ese mazo de cartas en mis manos, las estrategias, las risas compartidas y esa concentración que hacía que todo lo demás desapareciera. Eran horas en las que la noche llegaba sin que me diera cuenta.

Siempre fui madrugador. Estudiar temprano era parte de mi rutina, aunque había días que eran la excepción. Recuerdo las vísperas del comienzo de clases o los actos escolares: la emoción y la ansiedad no me dejaban dormir. Claro, en ese momento no sabía que era ansiedad. Solo sentía ese cosquilleo en la panza, esa mente que no paraba de imaginar cómo sería el primer día, con quién me sentaría, qué dirían los profesores. El sueño se volvía un lujo que la anticipación no me permitía tener.

La adolescencia trajo consigo algo que todavía me acompaña: las noches interminables de pensamientos. Mi mente se convierte en una máquina que no sabe cuándo detenerse. Revisa cada conversación del día, crea diálogos nuevos, repite canciones una y otra vez, se engancha en recuerdos o planea futuros que quizás nunca lleguen. Incluso ahora, con el celular en la mano, paso horas mirando la pantalla, no tanto por lo que veo, sino por ese impulso de no apagarme. Y lo más curioso es que, a pesar de todo eso, la mañana me encuentra despierto temprano, como si la falta de descanso nunca hubiera pasado factura… hasta que lo hace.

Hubo épocas, sobre todo en la niñez y la adolescencia, en las que me dormía antes de las 10 de la noche. Algo que volvió a ocurrir después de los 28 años, cuando conseguí mi

primer trabajo estable en la Intendencia. Tener una rutina laboral me ayudó a regularme, pero incluso así, hay noches en que la mente no cooperaba.

Y luego, la vida te golpea de maneras que nunca esperás. Recuerdo el día en que todo cambió: estaba en casa cuando entraron a robar. Tres armas apuntándome, buscando anillos, cadenas… buscando lo que fuera. Pero lo que se llevaron no fue solo lo material. Se llevaron la tranquilidad de mi espacio seguro. Después de ese episodio, las noches se volvieron un campo de batalla aún más difícil. Fue entonces cuando llegaron los medicamentos para dormir. Al principio ayudaron, pero con el paso de los años —el estrés laboral, el cáncer, las preocupaciones del día a día— ni siquiera las altas dosis logran mantenerme dormido más de seis horas. Salvo en esos días extraños, casi milagrosos, en los que mi cuerpo parece rendirse y duermo 12 horas seguidas, como si recuperara de golpe todo lo perdido.

Me pregunto cuántas personas entienden lo que es mirar el techo a las tres de la mañana mientras la mente sigue corriendo, o sentir que el sueño es una visita que llega cuando quiere, no cuando la invocás. La mayoría de las estrategias que escuché a lo largo de mi vida —"andá a la cama más temprano", "hacé ejercicio", "tomate un té de tilo"— parecen fórmulas mágicas que no consideran que, a veces, la neurodivergencia no sigue las reglas que la sociedad espera.

Lo aprendí con el tiempo: no siempre se trata de "arreglar" el sueño. A veces se trata de entenderlo, de aceptar que mi cerebro funciona distinto. Que algunas noches necesitaré poner música, otras escribir, y otras simplemente dejar que los pensamientos se paseen hasta cansarse. Resistirme solo genera más frustración. No significa que no quiera dormir, significa que mi forma de hacerlo no encaja en lo que se considera normal.

"Dormir no debería ser una lucha contra tu propio cuerpo. Debería ser un refugio." Pero cuando tu mente no encuentra el botón de pausa, ¿cómo hacés para descansar?

Todavía no tengo todas las respuestas. Algunos días me enorgullece haber dormido seis horas seguidas; otros, la frustración me gana. Pero aprendí a no castigarme por ello. Porque dormir, para mí, es mucho más que cerrar los ojos. Es encontrar un espacio de calma en medio del caos mental. Y si eso implica cantar mentalmente una canción a las dos de la mañana o repasar lo que dije en una reunión, entonces será parte del proceso.

Este capítulo no pretende dar soluciones mágicas. Pretende ser un abrazo para quienes pasan las noches como yo: navegando pensamientos, luchando con la ansiedad, buscando descanso. Porque a veces, solo saber que no estamos solos en la vigilia ya es un alivio.

Y si estás leyendo esto en plena madrugada, con los ojos cansados y la mente despierta, te entiendo. Quizás no haya recetas infalibles, pero hay compañía en la experiencia compartida. Y, quién sabe, tal vez mientras leés estas palabras, el sueño empiece —aunque sea un poco— a visitarte.

Al leer *Strategies to Improve Sleep in Children with Autism Spectrum Disorders (Estrategias para mejorar el sueño en niños con trastornos del espectro autista)*, no pude evitar contrastarla con mi propia experiencia: la infancia necesitando compañía para dormir, la adolescencia repasando cada detalle del día, la adultez luchando con el insomnio.

La guía propone estrategias como rutinas predecibles, ambientes cómodos y aprender a dormir solos. Sin embargo, surgen tensiones entre la teoría y la vivencia neurodivergente.

1. ¿Dormir solos o acompañados?
   Se enfatiza la independencia como sinónimo de dormir solo, pero ¿es realmente necesario? Para muchos autistas, la compañía brinda seguridad. En lugar de imponer normas culturales, deberíamos respetar las necesidades emocionales individuales.

2. El entorno sensorial importa
   No se trata solo de luz o ruido: texturas, sonidos casi imperceptibles y temperaturas pueden ser determinantes para dormir. No son caprichos, sino realidades que deben considerarse más allá de una lista de reglas.

3. Rutinas sí, pero con flexibilidad
   Las rutinas pueden ayudar, pero cuando son rígidas pueden generar ansiedad. Cada persona necesita descubrir qué le funciona mejor, sin forzar estructuras universales.

4. El mito del “buen comportamiento” nocturno
   Buscar seguridad no es un mal hábito. En lugar de enseñar a “no molestar”, deberíamos preguntarnos qué necesita un niño para sentirse tranquilo.

5. El descanso es un derecho, no un premio
   Métodos como el *bedtime pass* convierten el sueño en una recompensa en lugar de reconocerlo como una necesidad. La autonomía no se logra negando apoyo, sino ofreciendo opciones y validación.

Reflexión final

En vez de preguntarnos *“cómo lograr que duerman”*, deberíamos preguntarnos *“qué necesitan para sentirse bien en la noche”*. La clave no está en normalizar, sino en respetar. La neurodivergencia no es un problema a corregir, sino una realidad a comprender, incluso —y sobre todo— cuando cae la noche.

Capítulo 17: Desafíos en la Vida Cotidiana

La vida cotidiana está llena de pequeñas batallas invisibles, aquellas que no siempre se perciben desde el exterior pero que impactan profundamente en nuestra forma de habitar el mundo. Para quienes enfrentamos el día a día con una manera de pensar estructurada, una interpretación literal de las normas y una sensibilidad particular ante la información y la comunicación, los desafíos no siempre se presentan de manera evidente.

Recuerdo un episodio reciente que puso a prueba mi capacidad de adaptación y mi bienestar emocional. En el ejercicio de mis funciones laborales como empleado público, un simple acto de brindar información pública se convirtió en una situación donde mis palabras fueron sacadas de contexto, generando consecuencias inesperadas. Lo que para mí era simplemente actuar conforme a las normativas y principios de transparencia se transformó en una controversia imprevista.

Uno de los mayores desafíos en la vida cotidiana es encontrar un equilibrio entre la adhesión a las reglas y la flexibilidad necesaria para responder a lo inesperado. En el ámbito laboral, donde la comunicación informal juega un papel crucial, puede ser difícil navegar por situaciones en las que la claridad y la precisión no siempre son suficientes. Aprender a manejar las sutilezas sociales, comprender qué información debe ser reservada y anticipar cómo puede ser interpretada por otros son habilidades que no siempre se enseñan, pero que son esenciales para evitar malentendidos.

Este episodio me llevó a reflexionar sobre la importancia del autocuidado y el apoyo institucional en momentos de crisis. Sentir que la transparencia con la que siempre he trabajado podía volverse en mi contra generó un impacto emocional significativo. La exposición mediática sin mi consentimiento y la sensación de que mi manera de procesar la información había sido utilizada para alimentar una narrativa que no controlaba me hicieron sentir vulnerable.

Sin embargo, lo que más me desconcertó fue la carga de odio que emergió en una llamada telefónica, dirigida hacia la comunidad LGBTI+, especialmente a las personas trans. Desde mi posición como empleado público, me pregunto: ¿por qué este ataque? ¿Por qué perpetuar discursos de odio contra una comunidad históricamente vulnerabilizada?

Los datos del Censo 2023 del INE en Uruguay ofrecen una perspectiva reveladora sobre esta realidad. Por primera vez, el censo incorporó la variable de identidad de género, permitiendo visibilizar a la población trans en las estadísticas nacionales. Según los resultados, la población uruguaya está compuesta por un 52,3% de mujeres, un 46,7% de

hombres, un 0,09% de personas que se identifican como trans y un 0,07% cuya identidad de género no se ajusta a las categorías tradicionales. Aunque este 0,09% pueda parecer una fracción mínima, representa a miles de personas cuya existencia y desafíos diarios merecen reconocimiento y acción. La inclusión de esta variable en el censo es un avance significativo hacia la visibilización de la comunidad trans, pero también pone de manifiesto las profundas desigualdades que persisten.

Un informe de la Oficina Nacional del Servicio Civil revela que, durante el año 2023, ingresaron 11 personas trans a organismos del Estado, lo que representa apenas un 0,06% del total de ingresos en el sector público. Este dato es alarmante si consideramos que la Ley N° 19.684 establece una cuota del 1% para personas trans en empleos públicos, objetivo que está lejos de cumplirse.

La discriminación estructural se manifiesta en múltiples ámbitos. La falta de oportunidades laborales para las personas trans no es consecuencia de una carencia de habilidades, sino de prejuicios arraigados en la sociedad que las excluyen por su expresión de género. Esta exclusión se extiende al sistema educativo, donde muchas personas trans enfrentan obstáculos que las llevan a abandonar sus estudios, perpetuando un ciclo de marginalización. Como resultado, muchas se ven obligadas a recurrir al trabajo sexual como medio de subsistencia, exponiéndose a situaciones de vulnerabilidad y riesgo.

Estos datos no son meras estadísticas; reflejan realidades humanas que demandan una respuesta urgente. Es imperativo que las instituciones públicas y la sociedad en general tomen medidas concretas para revertir esta situación. La implementación efectiva de políticas inclusivas, programas de sensibilización y la promoción de espacios laborales y educativos seguros y respetuosos son pasos fundamentales hacia la equidad.

Enfrentar estos desafíos requiere un ejercicio de resiliencia, pero también la creación de espacios de contención. No se trata solo de adaptarse al entorno, sino de construir condiciones en las que nuestras particularidades sean comprendidas y valoradas, en lugar de ser vistas como obstáculos.

El camino hacia una sociedad más inclusiva no solo pasa por adaptar estructuras físicas o normativas, sino también por comprender que la diversidad de pensamiento, identidad y procesamiento de información es parte de la riqueza humana. Cada experiencia difícil deja una enseñanza, y en este caso, la lección más valiosa ha sido reconocer la importancia de establecer límites, comunicar de manera estratégica y, sobre todo, exigir un ambiente en el que cada persona pueda desarrollarse con dignidad y respeto.

Capítulo 18: La Diversidad de la Mente Humana – Más Infinita que el Universo

La intersección entre la neurodivergencia y la diversidad sexo-genérica ha sido históricamente ignorada en los estudios científicos y en las políticas de inclusión. Sin embargo, en los últimos años, investigaciones han revelado que las personas neurodivergentes, especialmente aquellas dentro del espectro autista, tienen una mayor probabilidad de identificarse fuera del binario de género o de experimentar una orientación sexual diversa (Som360, 2023; Autism Vivo, 2023).

Por ejemplo, un estudio realizado por George y Stokes (2017) encontró que, de una muestra de 309 personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), el 69,7% manifestó no ser heterosexual. Además, investigaciones indican que las personas transgénero presentan una mayor prevalencia de características asociadas al TEA en comparación con la población general, con estimaciones que indican entre 5,5 y 7,76 veces más probabilidades de presentar la condición.

Otras investigaciones han mostrado que entre el 5% y el 13% de las personas autistas pueden identificarse fuera del binario de género, mientras que las personas con diversidad de género tienen entre tres y seis veces más probabilidades de ser autistas en comparación con la población neurotípica (tea.som360.org; autismovivo.org). Estos hallazgos evidencian que la intersección entre neurodivergencia e identidad de género es una realidad que ha sido sistemáticamente invisibilizada por los modelos médicos y las normas sociales.

Desde la infancia, las expectativas de género y los códigos sociales pueden resultar aún más desconcertantes para una persona neurodivergente. El lenguaje no verbal, la expresión emocional y las normas de vestimenta pueden ser barreras adicionales para quienes ya lidian con la sobrecarga sensorial o la rigidez en sus patrones de pensamiento. Además, la falta de una educación sexo-afectiva accesible y neuroinclusiva deja a muchas personas sin herramientas para comprender su propia identidad en términos de género y sexualidad (blogs.uoc.edu).

A esto se suma el impacto del capacitismo y la transfobia, que refuerzan la idea errónea de que las identidades trans y no binarias son producto de una confusión o de una “fijación” propia de algunas condiciones neurodivergentes. Esta patologización no solo deslegitima sus identidades, sino que también limita el acceso a derechos fundamentales como el reconocimiento legal de su género o servicios de salud adecuados.

Es fundamental comprender que la diversidad no solo abarca el espectro neurológico, sino también el de género y orientación. Negar esta convergencia es invisibilizar las experiencias de muchas personas que encuentran en la neurodivergencia una forma única de habitar su identidad sexo-genérica.

La Diversidad de la Mente Humana: Más Infinita que el Universo

Las etiquetas y clasificaciones médicas intentan nombrar lo que apenas podemos comprender: la inmensidad de la mente humana. Dentro de la neurodivergencia, las personas con diagnósticos múltiples —las llamadas 2A (doble excepcionalidad), 3A (autismo, TDAH y ansiedad), entre otras combinaciones— desafían cualquier intento de encasillamiento. Sus experiencias son únicas, sus formas de procesar el mundo son diversas, y muchas de ellas, además, se encuentran en la intersección con la comunidad LGBTI+.

No se trata solo de que haya personas autistas, con TDAH o ansiedad generalizada (TAG) que transicionan de género. Se trata de que, al hacerlo, desafían un sistema que nos ha dicho que el género es inmutable, binario y definido por la biología. Y si algo nos ha enseñado la neurodivergencia, es que la mente humana jamás encaja en una sola norma, en un solo molde, en una única forma de ser.

Así como el universo se expande sin detenerse, la diversidad de la mente humana es infinita. No hay dos cerebros iguales, no hay dos experiencias idénticas. ¿Por qué entonces deberíamos forzar a alguien a ajustarse a un único estándar de identidad? La idea de que el género debe responder a normas rígidas impuestas por la biología, por la religión o por una estructura social creada por el hombre blanco occidental es un pensamiento limitado.

Cada persona tiene derecho a defender su identidad, porque la identidad no es un capricho, es un derecho humano. No se trata solo de aceptar a las personas trans, no binarias o neurodivergentes porque “es lo correcto”, sino de comprender que la diversidad es la base de la existencia. Que alguien haya decidido transicionar para ser quien realmente es no debería ser motivo de debate, sino de reconocimiento y respeto.

No faltará quien, desde la ignorancia o la mala fe, haga chistes sobre esto. Comparaciones absurdas como “si alguien dice que es un perro, ¿deberíamos tratarlo como tal?” intentan ridiculizar experiencias que no comprenden. Pero una persona que se reconoce como mujer trans, hombre trans, no binaria o de cualquier otra identidad no lo hace por juego ni por rebeldía, sino porque es su verdad más profunda. Y esa verdad merece respeto.

Es aquí donde la lógica y la empatía deben encontrarse. Entender que hay mujeres neurodivergentes que no encajan en la feminidad tradicional, que hay personas trans con cuerpos que desafían la norma, que hay expresiones de género que no siguen las reglas impuestas por la sociedad. Y todo eso es válido.

Si algo me ha enseñado la neurodivergencia, es que la binariedad no es una verdad universal, sino una construcción que podemos cuestionar. Porque la verdadera diversidad no necesita validación externa: solo necesita ser vivida y respetada.

Capítulo 19: La importancia del autodiagnóstico y los desafíos del acceso a profesionales especializados

El autodiagnóstico ha sido un tema debatido dentro de la comunidad neurodivergente. En muchos casos, las personas que descubren sus neurodivergencias por sí mismas se sienten más aliviadas y comprendidas, ya que encuentran un sentido a las dificultades que enfrentaron durante toda su vida. En mi caso, el autodiagnóstico fue el primer paso en un proceso que me permitió entender quién soy realmente. Sin embargo, el proceso de recibir una confirmación oficial de mi diagnóstico fue todo un desafío, ya que no todo el mundo tiene acceso a profesionales capacitados que brinden este tipo de diagnóstico.

El rol del autodiagnóstico en la comprensión personal

A lo largo de mi vida, la confusión y la falta de comprensión sobre mis dificultades sociales, emocionales y sensoriales me hicieron sentir que algo estaba "mal" conmigo. Fue a mis 32 años, luego de investigar, leer y compartir experiencias con otras personas, que comencé a sospechar que podía ser autista. Ese proceso fue liberador, me permitió dejar de cargar con una sensación de "no encajar" y empezar a comprender que lo que vivía era una manifestación de una neurodivergencia.

El autodiagnóstico es importante porque da a la persona el poder de explorar y aceptar su identidad. Es el primer paso hacia la autocomprensión, y es una herramienta valiosa, especialmente cuando el sistema de salud no está lo suficientemente preparado para abordar este tipo de diagnóstico de manera temprana o accesible.

El desafío del acceso a profesionales especializados

El autodiagnóstico puede ser el primer paso para muchas personas, pero en muchos casos, la búsqueda de un diagnóstico oficial y de calidad se convierte en un desafío por los costos y la falta de profesionales capacitados. En mi país, Uruguay, el acceso a psiquiatras, psicólogos y neurólogos especializados en trastornos del espectro autista no es fácil ni barato. Muchos de estos profesionales cobran precios elevados, y las familias de personas neurodivergentes a menudo no pueden cubrir estos costos. Esta barrera económica significa que muchas personas, especialmente las que provienen de sectores vulnerables, nunca pueden obtener un diagnóstico formal, lo que dificulta el acceso a servicios de apoyo adecuados.

Además, no todos los profesionales están suficientemente capacitados para reconocer las manifestaciones de neurodivergencia en adultos, especialmente en aquellos que no fueron diagnosticados en su infancia. El diagnóstico de adultos sigue siendo una tarea compleja, y muchos médicos o psicólogos aún no tienen suficiente formación o comprensión para abordar este aspecto.

Para ilustrar esta realidad, entrevisté a Km, una persona trans y neurodivergente de 27 años. Quise conocer su testimonio porque representa muchas de las dificultades que enfrenta la comunidad neurodivergente, especialmente cuando su identidad interseca con otras formas de discriminación. Kim me contó su historia y cómo el sistema le falló en momentos clave de su vida.

1- ¿Cuándo empezaste a sospechar que eras neurodivergente y cómo fue ese proceso de autodescubrimiento?

Cuando crecí, el término “neurodivergencia” no existía, o al menos, no era algo que yo conociera o que se discutiera. Sin embargo, durante toda mi vida fui hipersensible a mí mismo y a mi entorno, con creencias profundamente arraigadas y formas de ver el mundo que no podía explicar a los demás. Sabía que era diferente. Era el niño inusual: callado, tímido, siempre sentado en el fondo leyendo solo (cuando podía) y, por supuesto, víctima de acoso escolar. Tenía una manera única de percibir el mundo y de hacer las cosas que no encajaba en mi entorno, aunque ser “diferente” no me molestaba. Lo que me dolía era el rechazo de los demás.

En actividades donde mis compañeros encontraban alegría y comodidad, yo me sentía incómodo. Sus intereses no tenían nada que ver con los míos, y me negaba a “fingir” o forzarme a ser alguien que no era. Esta resistencia me llevó a enfrentar discriminación, burlas, abuso e incluso violencia de manera constante.

Mi forma de hablar, demasiado formal o “diplomática” para mi edad, mi amor por los idiomas extranjeros y mi fluidez autodidacta se convirtieron en blanco de burlas. Los docentes tampoco le dieron importancia a estas características, ya que mis dificultades con la socialización y las matemáticas parecían opacar todo lo demás. Mis habilidades eran ignoradas, aunque yo tenía una vaga conciencia de ellas. Mi manera de pensar no coincidía con mi edad biológica, lo que me dejó aislado. No me sentía solo cuando leía un diccionario en inglés o libros que amaba; me sentía solo simplemente existiendo, sabiendo que mi presencia incomodaba lo suficiente como para ser rechazado. No cumplía con sus

expectativas, no respondía como querían ni actuaba de manera “normal”. Lo sabía, pero no entendía por qué era la única persona que sentía, pensaba y vivía de esa forma.

No fue hasta que descubrí los términos “autista” y “neurodivergente” que me di cuenta de que no estaba solo. No era un “alienígena” ni simplemente “excéntrico”. No necesitaba escribir una introducción larga explicando por qué era “raro” para evitar las conversaciones triviales. Había una palabra que me conectaba con otras personas como yo: nací con un neurotipo diferente. Ahora lo sé: soy neurodivergente, soy autista, y esa claridad me trae paz.

Ahora no solo las personas mayores me comprenden, sino también las más jóvenes que han vivido las mismas luchas. Tengo una comunidad a la que acudir cuando me siento solo. Sé que hay incontables personas que han pasado por este dolor. Porque sí, el acoso escolar causa sufrimiento. Deja cicatrices, miedo, ansiedad y trauma.

Además, a lo largo de mi vida—especialmente en la adultez—he enfrentado desafíos con mi cuerpo, mi mente y mi salud en general. Ojalá hubiera sabido antes qué estaba pasando y por qué.

En 2022, finalmente profundicé en términos que había encontrado por primera vez en 2017, cuando todavía se separaba “Asperger” de “autismo” en el discurso público. Los estereotipos en torno a estas etiquetas me mantenían alejado, pero en 2022 comencé a explorar la “neurodivergencia” con más seriedad. No fue hasta 2023, después de estudiar el DSM-5 y hablar con una psicóloga que me escuchó, validó y comprendió, que abracé completamente esta identidad. Hablar con ella me dio el valor de decirle al mundo quién soy, incluso sin acceso a un diagnóstico psicológico completo.

Hoy estoy rodeado de personas que entienden mis luchas, mis experiencias y mis causas. Juntos apoyamos a otros que, debido a la falta de educación en salud mental, crecieron sin diagnóstico y sufrieron el rechazo toda su vida.

A cualquiera que esté leyendo esto: no importa si te enmascaraste por miedo o si te mantuviste fiel a ti mismo y sufriste por ello. Hoy tienes una comunidad entera lista para apoyarte, personas que te entenderán mejor que nadie. También hay más profesionales comprometidos con su labor, utilizando terminología y enfoques actualizados.

No estás solo. No eres “raro” ni un “alienígena”. Eres una persona—como todas las demás—hermosa, única e increíble.

2- ¿Cómo influyó tu identidad de género en la manera en que los profesionales de la salud abordaron tu salud mental?

- Muy fuertemente. La primera vez que acudí a urgencias por una migraña y malestar generalizado, esto fue catalogado de forma rápida como ansiedad o estrés. Sin embargo, esto difiere de la experiencia de los hombres cisgenero, pues por ejemplo, en cuanto un amigo hombre cisgenero fue al hospital por migrañas de niño, recibió la evaluación correspondiente y recibió su diagnóstico de Autismo, por presentar los mismos síntomas que yo.

Yo, al ser un hombre trans androgino y sin testosterona, me veo expuesto a la misma violencia que las mujeres siempre enfrentan en la salud: Nos desestiman, ignoran, invalidan y juzgan. Nos dan un remedio y nos mandan a nuestras casas.

Si no fuera por la insistencia de mi madre, tampoco sabría que tengo un trastorno hormonal que influye y empeora mis malestares, por ejemplo. Y si no fuera por mi insistencia, no habría dado con mi comunidad, más el personal de salud interpretó mis crisis y sufrimiento como un “llamado de atención” o síntomas de una persona con TLP, porque así ven a toda persona que viva como lo que vive una mujer y se presenta al hospital con una crisis de ansiedad, depresión o ideación suicida: Como alguien con TLP. Y por tanto, si quieres profundizar más a fondo, estás errado de diagnóstico, aunque “tienes una gran capacidad de autoanálisis”, como me dijo la psiquiatra que me diagnosticó TLP cuando le comenté que sospechaba ser Autista. Y me enteré en ese preciso momento de que me había puesto el diagnóstico de TLP en la historia clínica, sin darme conocimiento de eso hasta el momento en el que mencioné la posibilidad del Autismo.

3- ¿Cuáles son las principales barreras que has enfrentado para acceder a un diagnóstico oficial?

- El sesgo de género que siempre influye en cómo se ven nuestros síntomas ante los ojos de los demás, desestimando nuestra experiencia, así como las dificultades económicas que el 90% de nosotros enfrenta tras no poder acceder a un diagnóstico a tiempo, y enfrentarnos a barreras a la hora de sostener un trabajo, ya sea porque no se ajusta a nuestros límites y necesidades, o porque nosotros mismos no sepamos medir nuestra energía, tal y como me pasó a mi cuando fui docente. Empecé con 19 años y tuve que renunciar a los 22 por mi incapacidad para percibir cuando estaba pasándome de mi límite físico, llegando a límites extremos de agotamiento en los que terminaba internado, mal nutrido o con dificultad para poder ejercer la labor cómodamente e incluso hablar con normalidad. Además, muchos de

nosotros venimos de vidas traumáticas que nos dejan aislados o sin guía o claridad, en las que sufrimos y experimentamos abuso por parte de otros, quienes tomaron ventaja de nosotros aprovechándose de nuestro desafío a la hora de percibir ciertas amenazas o agresiones con claridad.

Es muy difícil si vienes de un contexto socioeconómico complicado, no psico-educado o de mucha carga emocional traumática.

4- ¿Cómo manejas las exigencias laborales siendo freelancer en un mundo que prioriza la rigidez de horarios?

- Tengo una tendencia a tratar de respetar el horario que le asigno a las cosas, más debido a lo desafiante que es para mí medir mi energía o recuperarla luego de algo, trato de ponerme actividades o compromisos separados unos de los otros por un amplio margen horario, o de descansar apropiadamente antes o después de cada actividad. Debido a como proceso las cosas, tiendo a no poder hacer nada más antes de hacer una actividad que mi cerebro considere super importante (por ejemplo, atender compromiso tal y como atender a un cliente, dar un show o tener una reunión), por lo que a veces tengo dificultad con eso, pero estoy trabajando en ello.

En el pasado, cuando tenía un horario fijo, disfrutaba muchísimo de la rutina, ya que es algo agradable pero que me cuesta sostener. Si se me desarma aunque sea un poco, tengo que empezar de 0, y muchas veces no puedo sostener una rutina. Tengo mis propias rutinas personales de cada día, las cuales mantengo sin importar que, pero las agendas externas son difíciles de manejar para mi a veces. O soy demasiado bueno en eso, o me superan y terminó estresado y desordenado.

Cuando tenía un horario fijo de trabajo con una alta carga horaria, era excelente en cumplir con todo, pero terminaba fatigado al punto de no poder hablar mucho tras la jornada laboral, sentir un agotamiento extremo, o pecar de sobre extenderme y continuar el trabajo en mi casa, por lo que prefiero horarios flexibles o trabajos que estimulen el uso de mi creatividad o temas de interés sin cansarme, a pesar de ser automáticos o mecánicos.

Tener una agenda flexible o con la menor carga horaria es por lo general lo mejor para mi, al menos por el momento. Siento que aún estoy recuperándome del burnout, y sin una buena alimentación y descanso, puede ser complicado. El problema es que muchas personas autistas y personas neurodivergentes en general suelen presentar un desafío nato ante esto, ya que debido a nuestro neurotipo, puede ser difícil que lo identifiquemos nosotros mismos. El problema también es que el mismo sistema falla en contemplarlo, ya sea porque

no ofrecen accesibilidad, recursos, o apoyo, o porque los profesionales de salud mismo, no identifican esto antes que nosotros. Necesitamos profesionales de la salud informados en neurodivergencia lo suficiente como para identificarla. Y mismo, deben escucharnos y validarnos.

El malestar socioeconómico y emocional al que puede llegarse sin un diagnóstico puede llevarnos a encontrar barreras al intentar salir adelante, o dar con las respuestas y apoyo a nuestras dificultades.

5- ¿Qué cambios estructurales crees que deberían implementarse para mejorar el acceso a diagnósticos y terapias para adultos neurodivergentes?

- Para empezar, en torno al autismo, por ejemplo, se entiende equivocadamente que tiene una sola manera de presentarse: El joven tímido y callado que tiene sus “peculiaridades” o caprichos, es un genio de las matemáticas, o “en el peor de los casos”, tiene dificultad para absolutamente todo, incluso hablar verbalmente. El problema es este. Se contempla el Autismo así como cualquiera otra neurodivergencia bajo la vara de la “linealidad”, cuando las personas no somos lineales ni iguales entre nosotros.

El autismo, tanto como otras neurodivergencias, son en sí un espectro, un paraguas. Por esto hablamos de neurodiversidad.

Si bien tenemos una base con la cual entendemos cada uno de los rasgos que definen cada una de las posibles formas en las que pueden presentarse diversas neurodivergencias (el autismo, por ejemplo, con grados de nivel de necesidad de apoyo, o la bipolaridad, también catalogada como tipo 1, 2 o 3). Tenemos estereotipos de cómo debería verse el TDAH, el autismo, la bipolaridad, el TLP, etc, pero estos no contemplan la diversidad que abunda en las personas en sí, y el hecho de que todos somos diferentes. Y la mayor barrera creo que es esa, que no se comprende como algo diverso.

Tanto los médicos como educadores, así como incluso agentes de la sociedad en sí, crecen en una cultura de desinformación, estigma y falta de empatía que empuja a las personas neurodivergentes a vivir una vida de silencio y aislamiento. Y cuando los demás perciben esto en nosotros a través de una crisis o un decaimiento en las actividades, el trabajo o la vida social, lo señalan como algo distintivo y negativo, sin entenderse ellos como parte de la solución.

¿Qué hay de ese compañero de clase tan inquieto pero con ideas brillantes? ¿Qué hay de esa niña que ríe todo el tiempo, es excepcionalmente inteligente, pero no tiene muchos

amigos? ¿Qué sucede con el trabajador que siempre está depresivo, pero que cada tanto retoma con energía su labor hasta caer en depresión otra vez? ¿Qué sucede con las madres que crían a sus hijos solas, no tienen amigas, pero en realidad simplemente no saben como hacer amistad con otros?

¿Qué hay de la soledad constantemente oculta en la sociedad?

Vivimos en un mundo que glorifica el éxito, la fama y el dinero por encima de todo, dejando de lado a aquellos que tienen un enfoque poco convencional para manifestarse en la vida. Muchos médicos fallan en comprender que una persona no es una sola cosa, sino que un conjunto de experiencias y elementos diversos llevándose a cabo al mismo tiempo. Por eso, un psiquiatra que ve a un paciente bipolar depresivo y no indaga a fondo, receta un antidepresivo, y provoca en el paciente un estado de manía que podría costarle la vida. O por esto la persona con TDAH es vista como hiperactiva e irresponsable, incapaz o torpe, cuando es en realidad creativa, y tan inteligente o capaz como los demás.

Debido a que la manera de entender a las personas desde el sistema de salud está errada, muchas personas neurodivergentes carecen de una buena salud física y mental, y cuando buscan apoyo para esto, son enfrentadas con invalidación, rechazo y etiquetas. Y para que la situación mejore, deben escucharnos a nosotros también. Es por esto que:

Los médicos necesitan una mejor formación en materia de salud mental y neurodivergencia.

Los psiquiatras deben indagar más a fondo, y más importante aún, tener en cuenta todos los elementos que rodean la experiencia de un paciente, ya que a veces una ideación suicida se debe a una constante experiencia de violencia que no se contempla y es desatendida, o un paciente con ansiedad también puede estar presentando un problema de salud o enfermedad que dispare esto aún más, por ejemplo.

A su vez, es de importancia que cuando un paciente llega sospechando de un diagnóstico, no se le desestime sin antes permitirle indagar la posibilidad de esto a fondo.

Necesitamos médicos con terminología actualizada, compromiso, compasión, ética y empatía.

6- ¿Cómo ha sido tu experiencia en espacios trans y neurodivergentes? ¿Se reconocen estas intersecciones?

- Hace mucho no ocupo espacios particularmente de la comunidad trans de forma activa, aunque cuando lo hice, no sabía que era neurodivergente. Sin embargo, a día de hoy, si

formo parte de actividades de la comunidad LGBT en sí, y dentro de la misma, suelo encontrar de forma frecuente a muchas personas neurodivergentes, lo cual no es sorprendente.

Estadísticamente hablando, se estima que el 70% de las personas autistas se identifica como LGBT, según un estudio realizado por el Centro de Investigación del Autismo de la Universidad de Cambridge en 2020, que analizó datos de 641,860 personas, llegando a este resultado.

Tengo muchas amistades que son LGBT y neurodivergentes. Es muy común, no solo a mi parecer. En tanto a mi experiencia personal en relación a esto, ha sido maravilloso, ya que puedo ver que muchos de nosotros nos identificamos dentro de este paraguas, y me siento más comprendido por miembros de la comunidad LGBT que resuenan con esta interseccionalidad.

7.- ¿Sientes que hay una comunidad que te apoya en esta doble lucha? ¿Cómo te sostienes emocionalmente?

Los espacios de lucha por los derechos de las personas neurodivergentes y en situación de discapacidad que conformó y hábito, me hacen sentir pleno, satisfecho y comprendido ya que cuando alguien no entiende sobre uno de los dos temas, conoce al menos un poco sobre el otro, y esta apertura les proporciona automáticamente una mayor comprensión de mi situación.

En relación a cómo me sostengo emocionalmente, lo hago dentro de estos grupos o espacios en los que bien esta interseccionalidad es bien recibida o comprendida, ya que por fuera, en la sociedad, aún falta psico-educar a la gente en torno a estos conceptos. Hay conceptos homofóbicos y arcaicos que desmantelar y erradicar, así mismo hay que actualizar a la gente en materia de terminología de salud mental. Muchas veces, poco entienden de un tema, y nada saben de otro, y desde su privilegio, osan de faltarnos el respeto o invalidarnos, por lo cual es importante informar a la gente que no comprende esto, para que entiendan mejor de nuestra existencia y experiencia.

8- ¿Qué le dirías a alguien que está pasando por una situación similar a la tuya?

Te entiendo. Puedes hablarme en cualquier momento, o a cualquier otro compañero del colectivo, y sabrás que nunca estarás solo. Siempre hay alguien igual de “complejo”, “especial” y/o “único” como tú. Y eres perfecto/a, así como eres.

Te quiero. Nunca dejes de luchar por ti y de creer en ti. Tú eres la fuerza que sostiene el mundo, tú y tu tan única experiencia, diferente a la de otros. Ámate, y ámala.

Por cierto, tómate tiempos para ti, y cuídate mucho. Habla, comunicate, exprésate: No le debes tu silencio a nadie.

Ocupa espacio. Es tuyo. Para eso naciste: Para vivir, resistir y existir.

La falta de cobertura médica para diagnósticos especializados

Uno de los mayores obstáculos en el camino hacia el diagnóstico y la atención de las neurodivergencias es la falta de cobertura médica adecuada. La mayoría de los seguros de salud no cubren servicios especializados en autismo o trastornos relacionados, lo que deja a muchas personas sin acceso a los servicios que necesitan. Además, los profesionales que brindan diagnósticos y tratamiento especializados son pocos y suelen tener listas de espera largas, lo que retrasa aún más el acceso a la atención.

Este acceso limitado se agrava por el hecho de que la mayoría de los centros de salud pública no están preparados para ofrecer diagnósticos adecuados o tratamientos para neurodivergentes. Las personas, especialmente los adultos que recién han comenzado a buscar respuestas, deben enfrentar largas demoras, tratamientos inadecuados y, a menudo, el estigma asociado con la salud mental o el diagnóstico de trastornos del espectro autista.

La importancia de un enfoque inclusivo y accesible

Para cambiar este panorama, es fundamental que las políticas de salud pública y privada reconozcan la importancia de brindar atención adecuada y accesible a las personas neurodivergentes. Es esencial que los gobiernos y las instituciones de salud se comprometan a mejorar la formación de los profesionales médicos, así como la creación de protocolos de diagnóstico adecuados para personas adultas. Además, las políticas de salud deben incorporar la cobertura de servicios especializados, garantizando que todas las personas puedan acceder a un diagnóstico temprano o tardío sin barreras económicas.

Es también fundamental que el sistema educativo y laboral se sensibilice frente a las neurodivergencias y que los servicios sean accesibles no solo para los niños, sino también para los adultos que buscan entenderse a sí mismos.

Conclusión

El autodiagnóstico puede ser una herramienta liberadora y valiosa para muchas personas neurodivergentes que enfrentan el desafío de encontrar respuestas sobre sí mismas. Sin embargo, es necesario seguir luchando por un sistema de salud que sea accesible, inclusivo y preparado para atender las necesidades de la comunidad neurodivergente.

Capítulo 20: La Triada de la Resiliencia: Comunidad, Sueños y Autocuidado

El Tejido Invisible que Nos Sostiene

Durante años, creí que la lucha por aceptarme, por comprender que pasaba por mi mente y finalmente descubrir que soy persona autista y neurodivergente era un camino que debía recorrer en soledad. Pero al compartir mi historia, descubrí algo revelador: no estamos solos. La comunidad neurodivergente es un faro de comprensión en un mundo que a menudo nos exige encajar. Encontrar a otros que han sentido la misma desconexión, las mismas miradas de incomprensión o las crisis sensoriales, fue como hallar un lenguaje secreto que solo nosotros entendemos.

Los grupos de apoyo, las charlas en línea y hasta los pequeños gestos de solidaridad ("a mí también me pasa") tejieron una red invisible que me sostuvo en mis momentos más frágiles. La comunidad no solo valida nuestra experiencia, sino que nos devuelve la dignidad que el mundo a veces nos arrebata. Por eso, mi mensaje es claro: *busca tu tribu*. Incluso en la oscuridad, hay manos extendidas esperando para ayudarte a levantarte.

Los Sueños como Antorcha en la Oscuridad

Hubo veces en que los obstáculos —el diagnóstico tardío, el cáncer, la incomprensión social— intentaron robarme la capacidad de soñar. Pero aprendí que los sueños son actos de resistencia. No importa si son grandes (como cambiar políticas de inclusión) o pequeños (como lograr un día sin sobrecarga sensorial): cada uno es un paso hacia adelante.

Mi sueño de ver aulas inclusivas para niños neurodivergentes, por ejemplo, nació de mi propia frustración en un sistema educativo rígido. Hoy, ese sueño se materializa en charlas y proyectos concretos. Soñar no es evadir la realidad, es dibujar el mapa para transformarla. Y aunque el camino sea lento, cada pequeño logro —un artículo publicado, una conversación que educa— es una victoria. A ti que lees esto: no dejes que los "no" apaguen tu luz. La neurodivergencia no es un límite para soñar; es una lente distinta para imaginar mundos nuevos.

Autocuidado: El Cimiento Olvidado

Por años, confundí "resistencia" con "aguantar". Creí que descansar era un lujo y que pedir ayuda era rendirse. Hasta que el cuerpo y la mente me dijeron "basta". El autocuidado no es

egoísmo, es supervivencia. Aprendí a escuchar mis límites: a decir "no" sin culpa, a permitirme pausas tras una jornada de sobrestimulación, a buscar terapia sin vergüenza.

La sanación no es lineal. Hay días en que avanzo y otros en que retrocedo, pero ya no me juzgo por ello. Incorporé rituales simples —tiempo con mis perros, música que calma mis sentidos, escribir para liberar emociones— y entendí que cuidarme no es un freno para mis metas, sino el combustible que me permite perseguirlas. Si algo quiero transmitirte es esto: *no puedes dar lo que no tienes*. La lucha por un mundo más inclusivo comienza por honrar tus propias necesidades.

Conclusión: Un Triángulo de Fuerza

Comunidad, sueños y autocuidado forman un triángulo indestructible. La primera nos recuerda que pertenecemos; los segundos nos impulsan hacia adelante; el tercero nos asegura que no colapsaremos en el intento. Juntos, son la fórmula para una resiliencia con raíces profundas.

Mi mayor esperanza es que encuentres tu propia triada. Que sepas que, aunque el mundo no siempre se adapte a ti, mereces ocupar un espacio en él —con orgullo, con sueños intactos y con la certeza de que cuidarte es tan revolucionario como cambiar el sistema.

Recursos Prácticos

Herramientas para la Autoregulación

- Ejercicios de respiración: Prácticas de respiración profunda para reducir la ansiedad y la sobrecarga sensorial.
- Objetos de estimulación (fidgets): Juguetes sensoriales como pelotas antiestrés o cubos de inquietud para ayudar con la concentración y la autorregulación.
- Auriculares con cancelación de ruido: Para reducir el impacto de los sonidos fuertes y mejorar la concentración en entornos ruidosos.
- Tiempo de descanso sensorial: Espacios tranquilos y pausas frecuentes en entornos estresantes para evitar la sobrecarga.

Estrategias de Inclusión Educativa y Laboral

- Adaptaciones en el aula: Uso de herramientas visuales, tiempos de descanso y personal de apoyo para facilitar el aprendizaje.
- Espacios laborales inclusivos: Ambientes flexibles, capacitaciones en neurodiversidad y ajustes razonables en la carga laboral.
- Comunicación clara y estructurada: Instrucciones detalladas, uso de listas y apoyo visual para mejorar la comprensión de tareas.

Organizaciones y Recursos en Línea

- ADHD Foundation (www.adhdfoundation.org.uk) – Información y estrategias sobre TDAH.
- Neuroclastic (www.neuroclastic.com) – Plataforma con testimonios y artículos escritos por personas neurodivergentes.
- The Dyspraxia Foundation (www.dyspraxiafoundation.org.uk) – Recursos sobre dispraxia.
- Libro "Divergente" de Jenara Nerenberg – Una mirada a la neurodiversidad desde una perspectiva feminista y social.

- Federación Autismo del Uruguay

- Montevideo, Uruguay, nuclea a asociaciones civiles y personas que trabajan por los derechos de las personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA).

federacionautismouy.wordpress.com

- Asociación Autismo en Uruguay

  Montevideo, Uruguay, asociación civil de padres y familiares dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas con autismo.

  instagram.com

- Colectivo Todos Pertenecemos

  "Todos Pertenecemos" es un colectivo activista en Uruguay que lucha por los derechos de niños, niñas y adolescentes autistas. Organiza campañas de concientización y actividades educativas para promover la inclusión y el respeto hacia las personas con autismo.

  Instagram: @todos_pertenecemos

- CENITEA

  Montevideo, Uruguay, Centro dedicado al tratamiento integral de niños con Trastornos del Espectro Autista y desafíos en el desarrollo.

  cenitea.com.uy

- SERENDIPIA

  Montevideo, Uruguay, ofrece grupos para niños, jóvenes y adultos con condición del espectro autista, enfocándose en su desarrollo e inclusión. instagram.com

- Centro Tarobá

  Montevideo, Uruguay Centro educativo para personas con discapacidad, incluyendo autismo, que ofrece actividades curriculares y artísticas.

  taroba.org

- Neurodesarrollo y Autismo Uruguay Montevideo, Uruguay Especializada en neurodesarrollo y autismo, ofrece diagnósticos, intervenciones y tratamientos. instagram.com

- Consultorios Panacea en Uruguay

Consultorios Panacea es un centro médico en Uruguay que ofrece servicios de atención integral para diversas etapas de la vida, incluyendo niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Sus servicios abarcan:

Para más información, puedes visitar su página web:

consultoriospanacea.uy

- Pictórica

  Pictórica es una organización no gubernamental (ONG) en Uruguay que se especializa en comunicación alternativa, autismo y otros temas relacionados. Ofrece información y proyectos destinados a mejorar la calidad de vida de personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA).

  Página web: pictoricauy.com

  Instagram: @pictoricauy

Páginas para el comienzo de un autoreconocimiento en Neurodivergencias

- https://psychology-tools.com/test/autism-spectrum
- https://www.aspietests.org/userdetails.php
- https://espectroautista.info/AQ-es.html

Glosario Jurídico sobre Derechos de Personas Neurodivergentes

Accesibilidad: Principio jurídico que garantiza que todas las personas, independientemente de sus capacidades, puedan acceder y utilizar servicios, productos y entornos en igualdad de condiciones. En el ámbito digital, se rige por la Ley N° 19.529 en Uruguay.

Acomodos Razonables: Ajustes y modificaciones necesarias en entornos laborales, educativos y sociales para garantizar la participación plena de personas con discapacidad o neurodivergencias, sin que representen una carga desproporcionada para la entidad que los implemente.

Capacidad Jurídica: Reconocimiento del derecho de toda persona a ejercer sus derechos y obligaciones en igualdad de condiciones. En el caso de personas neurodivergentes, puede implicar ajustes en los procesos legales para garantizar su plena participación.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD): Tratado internacional adoptado por la ONU en 2006 y ratificado por Uruguay mediante la Ley N° 18.418, que establece derechos y principios clave para la inclusión de personas con discapacidad, incluidas las neurodivergencias.

Derecho a la Educación Inclusiva: Principio establecido en la Ley General de Educación en Uruguay y respaldado por tratados internacionales que garantiza que todas las personas tengan acceso a una educación de calidad sin discriminación ni segregación.

Derecho a la Salud Mental: Obligación del Estado de garantizar acceso a servicios de salud mental adecuados, asequibles y culturalmente apropiados para todas las personas, incluyendo aquellas con neurodivergencias.

Igualdad y No Discriminación: Principio fundamental del derecho internacional de los derechos humanos que establece que todas las personas deben ser tratadas con igualdad y sin discriminación por su neurodivergencia o cualquier otra característica.

Inclusión Laboral: Conjunto de políticas y normativas, como la Ley N° 18.651 en Uruguay, que promueven el acceso al empleo de personas con discapacidad y neurodivergencias, garantizando un entorno laboral accesible y adaptado.

Ley N° 18.651 sobre Protección Integral de Personas con Discapacidad: Marco normativo en Uruguay que establece derechos, garantías y políticas públicas para la inclusión plena de personas con discapacidad, asegurando su acceso a la salud, la educación, el trabajo y la vida independiente.

Protección contra el Abuso y la Discriminación: Derechos establecidos en la CDPD y en la normativa uruguaya que buscan prevenir la violencia, discriminación y explotación de personas con discapacidad y neurodivergencias.

Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS): Marco normativo en Uruguay que regula el acceso equitativo a la atención médica, incluyendo el tratamiento y apoyo para personas con neurodivergencias.

Conclusión

Este glosario y conjunto de recursos prácticos sobre neurodivergencias busca proporcionar una herramienta accesible y útil para comprender las distintas formas en que funcionan los cerebros humanos, desmitificando prejuicios y promoviendo la inclusión. La información aquí presentada no solo tiene un valor teórico, sino que también ofrece estrategias concretas para la autoregulación, la educación y el ámbito laboral, además de referencias a organizaciones y materiales de apoyo.

Es fundamental reconocer que la neurodiversidad no debe ser vista como un problema a corregir, sino como una variación natural de la cognición y la percepción. La perspectiva neuroafirmativa nos invita a valorar estas diferencias, garantizando derechos, accesibilidad y adaptaciones que permitan la participación plena de las personas neurodivergentes en la sociedad.

Asimismo, este glosario destaca la importancia de los marcos legales y de derechos humanos que respaldan la protección y el bienestar de las personas neurodivergentes. Con el avance del conocimiento científico y el activismo en favor de la neurodiversidad, es crucial seguir actualizando y ampliando estos recursos para construir una sociedad más equitativa, informada y respetuosa de la diversidad cognitiva.

Bibliografía

1. Neurodiversidad y Autismo

- **Singer, Judy** (1990). *Neurodiversity: The Birth of an Idea*. (Referencia al término "neurodiversidad" acuñado por Judy Singer en la década de 1990).
- **Bascom, Julia** (2011). *Loud Hands: Autistic People, Speaking*. Autistic Self Advocacy Network. (Referencia a la cita: "No estamos aquí para ser curados. Estamos aquí para ser comprendidos").
- **Wing, Lorna** (1981). *Asperger's Syndrome: A Clinical Account*. Psychological Medicine, 11(1), 115-129. (Referencia al término "Síndrome de Asperger" popularizado por Lorna Wing).
- **American Psychiatric Association** (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. (Referencia al cambio en la clasificación del autismo en el DSM-5).
- **Organización Mundial de la Salud (OMS)** (2021). *Informe sobre el autismo y las relaciones sociales*. (Referencia a la capacidad de las personas autistas para tener relaciones significativas).

2. Salud Mental y Estrategias de Regulación Emocional

- **Miserandino, Christine** (2003). *The Spoon Theory*. (Referencia a la Teoría de las Cucharas como metáfora para explicar el agotamiento crónico).
- **Kabat-Zinn, Jon** (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. (Referencia a técnicas de mindfulness y respiración para manejar la ansiedad).
- **Linehan, Marsha** (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. (Referencia a técnicas de regulación emocional como la técnica 5-4-3-2-1 para grounding).

3. Educación Inclusiva y Modelo Social de la Discapacidad

- **Romañach Cabrero, Javier** (2005). *Diversidad Funcional: Un nuevo enfoque sobre la discapacidad*. (Referencia al término "diversidad funcional").
- **UNICEF y Ministerio de Desarrollo Social de Uruguay** (2022). *Guía para Familias de Estudiantes con Discapacidad*. (Referencia a la guía para la inclusión educativa).
- **Consejo de Formación en Educación (CFE)** (2024). *Tecnicatura en Acompañante Pedagógico en Educación Inclusiva (TAPEI)*. (Referencia al plan de estudios de la TAPEI).

4. Derechos Humanos y Marco Legal

- **Naciones Unidas** (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)*. (Referencia a la ratificación de la CDPD por Uruguay en 2008).
- **Ley N° 18.651** (2010). *Ley Integral de Personas con Discapacidad en Uruguay*. (Referencia a la ley que garantiza la igualdad de oportunidades).
- **Ley N° 19.529** (2017). *Accesibilidad al Mundo Digital en Uruguay*. (Referencia a la ley que garantiza la accesibilidad digital).

5. Activismo y Movimientos Sociales

- **Familias por la Inclusión** (2023). *Testimonios de lucha por la inclusión educativa en Uruguay*. (Referencia al colectivo liderado por Laura).
- **Pictórica, Comunicación Alternativa** (2022). *Proyecto PICTO-PLAZAS: Accesibilidad en espacios públicos*. (Referencia a la iniciativa de señalización con pictogramas).

6. Literatura y Recursos Prácticos

- **Calderón Almendros, Ignacio** (2017). *Educación y esperanza en las fronteras de la discapacidad*. (Referencia a la cita sobre la educación inclusiva).
- **Grey's Anatomy** (Serie de televisión). (Referencia al episodio en el que el personaje de Izzie Stevens descubre que tiene cáncer).

7. Estudios Científicos y Artículos

- **Universidad de Cambridge** (2018). *Estudio sobre la empatía en personas autistas*. (Referencia a la hiperempatía en personas autistas).
- **Instituto Nacional de Estadística de Uruguay (INE)** (2020). *Estadísticas sobre exclusión social y neurodivergencia en Uruguay*. (Referencia a las barreras sociales
- para personas neurodivergentes).
- **Cerda-Molina, A. L., Borráz-León, J. I., Mayagoitia-Novales, L., & Gaspar Del Río, A. T. (2017).** Reactividad del cortisol y salud mental en adultos expuestos a violencia temprana: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública, 41*, e171. https://doi.org/10.26633/RPSP.2017.171

8. Recursos Prácticos y Guías

- **MIDES Uruguay** (2023). *Informe sobre orientación laboral y accesibilidad*. (Referencia a las entrevistas de orientación laboral).
- **Organización Internacional del Trabajo (OIT)**. *Directrices para la inclusión laboral de personas con discapacidad*. (Referencia a las normas internacionales sobre derechos laborales).

About the autor/sobre el autor:

Diego Vega es procurador público y estudiante avanzado de escribanía. Se especializó en Derecho del Consumidor y ha trabajado en diversas áreas de la gestión pública, incluyendo la educación para la ciudadanía y la diversidad. También ha sido docente y colaborador en espacios académicos.Además de su trayectoria en el derecho y la administración pública, es escritor y divulgador sobre neurodivergencias, accesibilidad y barreras sociales. A través de sus artículos y libros, comparte su experiencia personal con múltiples diagnósticos, incluyendo los desafíos de la salud y la inclusión laboral.”

Diego: “Su ebook Más allá del diagnóstico es una reflexión profunda sobre el impacto de los diagnósticos médicos y sociales, y busca generar conciencia sobre la realidad de las personas neurodivergentes en un mundo no adaptado para ellas.Puedes encontrar más de su trabajo en Medium y en sus redes sociales como **@eddivegaa**.

"Más allá del Diagnóstico" : es un viaje íntimo y revelador hacia el autodescubrimiento, la neurodivergencia y el activismo. Diego Vega comparte su historia con una honestidad conmovedora, desde los primeros años marcados por la incomprensión hasta el momento en que los diagnósticos de autismo y TDAH le dieron las respuestas que siempre buscó. Pero este libro no es solo una autobiografía; es un manifiesto que desafía los estereotipos y reclama un mundo más inclusivo.

A través de relatos personales, reflexiones profundas y análisis críticos, Diego explora cómo la sociedad puede transformarse para celebrar la neurodiversidad en lugar de patologizarla. Desde las aulas hasta los espacios laborales, desde las políticas públicas hasta las relaciones cotidianas, su voz se convierte en un puente entre lo individual y lo colectivo.

Con dedicatorias especiales a sus tres perros —sus cómplices en el arte de reinventar la normalidad— y un mensaje claro para familias, educadores y profesionales, este libro es un faro de esperanza para quienes se sienten solos en su camino. Una invitación a abrazar las diferencias, a cuestionar las normas y a construir, juntos, un futuro donde nadie tenga que enmascararse para ser aceptado.

Porque ser diferente no es un error: es la esencia de lo que nos hace humanos.

— Un testimonio valiente, un llamado a la acción, un abrazo para quienes navegan el espectro de la neurodivergencia.